PREOTUL SEBASTIAN KNEIPP
(Autorul „Cureĭ de Apă".)

TRĂIȚI AST-FEL

SAU

Inştiinţărĭ şi sfaturĭ practice

PENTRU

A TRĂI SĂNĂTOŞI

ŞI

A TĂMĂDUI BOALELE.

I-a MIIE.

IAŞI
Editura Librărieĭ şcoalelor Fraţiĭ Şaraga.
1895.

Tipărit pe hîrtie din Fabrica „Bistrița“ (Letea).

TIPO-LITOGRAFIA H. GOLDNER Str. PRIMĂRIEI No. 17.



PREFAŢĂ



Ce poate fi maĭ scump omuluĭ de cît sănătatea ?

De sigur nimic. De aceia, înainte de orĭ-ce, omul trebue să aibă grijă a păstra în bună stare acest dar nepreţuit. Orĭ-cîte sfaturĭ, orĭ-cîte învăţăminte s'ar da cuĭ-va asupra moduluĭ cum ar putea să-şĭ păstreze sănătatea, nu sunt de prisos, şi nu-ĭ pot fi de cît bine-venite.

Părintele Kneipp, devenit celebru prin minunatele sale cure de apă, pentru a fi folositor aproapeluĭ său, a găsit potrivit a aduna, într'o remarcabilă operă, diferitele sale observaţiunĭ relative la influenţa atmosfereĭ, hainelor, locuinţeĭ, hraneĭ şi educaţiuneĭ asupra sănătăţeĭ fisice şi morale a omuluĭ.

Opera Părinteluĭ Kneipp fiind o adevărată comoară de sfaturĭ şi folositoare şi practice pentru toţĭ aceĭ cari doresc să-şĭ păstreze o sănătate desăvîrşită, credem a aduce un serviciŭ real publiculuĭ cetitor romîn punîndu-ĭ la disposiţie o traducere fidelă şi exactă a eĭ.

In această operă autorul n'a voit de cît un singur lucru : să înveţe omenirea, într'un stil pe cît de simplu şi de limpede, pe atît de uşor de înţăles pentru fie-cine, tot ceia ce-a în-

văţat el din lunga sa experienţă asupra moduluĭ cum îşĭ poate cine-va restabili sănătatea sdruncinată şi a o conserva şi întări.

Maĭ cu samă pentru aceĭ cari, trăind la ţară, nu pot avea la îndămînă, imediat, ajutorul medical, opera Părinteluĭ Kneipp e de o valoare îndoită, de oare-ce în ea pot găsi mijloacile de a-şĭ trata, singurĭ şi fără nicĭ o cheltuială, diferitele afecţiunĭ de carĭ sufĕr.

Astă-zĭ sunt universal cunoscute bine-făcătoarile efecte ale hidrotherapieĭ. Vestea miraculoaselor şi am putea zice chiar neaşteptatilor vindecărĭ obţinute de Părintele Kneipp asupra sutelor şi miilor de bolnavĭ ce s'au dus să-ĭ solicite ajutorul său a făcut încunjurul lumeĭ întregĭ şi astă-zĭ nimene nu maĭ poate tăgădui că apa este cel maĭ puternic element vindicător al celor maĭ multe din boalele omeneştĭ.

Aplicaţiunea cureĭ de apă însă trebuind a se face într'un mod raţional, cu multă chibzuinţă, pentru ca să putem dobîndi efectile salutare ce le aşteptăm, autorul cărţeĭ aceştia descrie, pentru fie-care boală aparte, efectul fiecăreĭ aplicaţiunĭ şi a fie-căruĭ remediu, pentru a iniţia pe cititor cît maĭ mult posibil în vindecarea sa, a-l face să poată cunoaşte el singur dacă prin cura practicată obţine efectile dorite şi a împedeca ast-fel orĭ-ce exageraţiune şi orĭ-ce imprudenţă în întrebuinţarea acestuĭ salutar şi nepreţuit remediu.

Traducătorul.

PRECUVÎNTARE.



RUNCÂND o privire asupra vieţeĭ ce-o duc oameniĭ, văd cît de mult sînt nevoiţĭ să lucreze cea maĭ mare parte dintre eĭ, pentru a-şĭ cîştiga în adevăr pînea cu sudoarea frunţeĭ lor, fie-care în poziţiunea pe care i-a însămnat-o D-zeu. Venirea omuluĭ în lumea aceasta, peregrinaţiunile luĭ aicĭ pe pămînt şi eşirea din această viaţă îmĭ arată asemenea că el îşĭ poartă sufletul nemuritor într'un vas admirabil construit, dar în acelaş timp foarte fragil. Bolĭ de tot felul, bolĭ spirituale şi bolĭ corporale, vin să împedice îndeplinirea datorielor stăreĭ şi posiţiuneĭ sale, şi un jug greu apasă pe umeriĭ fiilor luĭ Adam, din ziua în care au părăsit sinul mameĭ lor pînă în ceasul în care se întorc înapoĭ în pămînt, care-i mama lor comună.

N'a fost în tot-deauna ast-fel: aceasta ne-o arată simpla raţiune, considerînd că omul este, prin spiritul sĕu nemuritor şi prin liberul sĕu arbitru, imaginea Creatoruluĭ sĕu a-tot-puternic, împărăteşte bun şi nesfîrşit de înţĕlept. Din religie ştim că întreaga creaţiune geme sub blăstămul greşaleĭ originale şi a pedepseĭ sale, şi că D-zeu, care-i însăşi dreptatea, cere omuluĭ să se supue penibileĭ sale soarte şi să fie gata a muri cînd şi unde-l va chema El.

Dar tot acest D-zeu care a zis: *Invocaţi-mă la trebuinţă şi vă voiŭ mîntui*, se lasă asemenea a fi atins de umila noastră rugăciune, şi consimte a prelungi pelerinajul nostru aicĭ pe pămînt şi a-şĭ retrage braţul deja rădicat pentru a ne pedepsi cu ajutorul flageluluĭ infirmităţelor şi al nenorocirilor.

Totuşĭ, nu trebue să se mulţumească cineva a cere

Domnuluĭ sănătate şi viaţă lungă; omul trebue să se folosască asemenea de inteligenţa sa, pentru a discoperi şi a utiliza comorile pe carĭ Părintele Etern le-a depus în natură, ca atîtea leacurĭ pentru numeroasele boale carĭ umplu viaţa noastră pămîntească. Aicĭ se aplică proverbul: *Ajută-te, şi Ceriul te va ajuta.*

Au fost, în toate vremurile, oamenĭ carĭ şi-au impus misiunea de a căuta mijloacile şi procedeile de a tămădui boalele. Ce de-a cărţĭ carĭ ne fac să cunoaştem puterea tămăduitoare a plantelor, efectul mîntuitor al corpurilor din regnul mineral! Altele ne învaţă, la rîndul lor, cum se poate îndepărta cutare sau cutare boală prin operaţie, amputaţie, cauterisaţie, etc...

Am fost lovit, din copilăria mea, văzînd cum oarecarĭ micĭ erburĭ erau căutate de oamenii bătrînĭ şi întrebuinţate pentru diferite infirmităţĭ corporale. Aceste persoane au lucrat cu maĭ multă gîndire, au privit universul cu un ochiŭ maĭ perspicace de cît cum se face în zilele noastre, şi, după ce şi-au recîştigat sănătatea, rîdicau o privire de recunoştinţă spre ceriŭ, de unde vin toate tămăduirile şi toată mîntuirea. Erburile, pentru carĭ ceĭ vechĭ aveau atîta consideraţiune, sunt în parte dispreţuite, în parte uitate astă-zĭ; rarĭ persoane din cele maĭ simple le maĭ caută şi întrebuinţază ca leacurĭ băbeştĭ. S'a întîmplat cu aceste plante ca cu moda veche: ceia ce era bun, folositor, simplu şi totuşĭ aşa de frumos, a dispărut, si s'a pus în loc ceia ce e de rĕu gust, urît, vătămător trupuluĭ.

Insufieţit de dorinţa sinceră de a micşura, atîta cît mi-ar fi prin putinţă, boalele aproapeluĭ meu, am căutat din nou vechile erburĭ părăsite şi uitate, am încercat şi pus la probă virtutea lor tămăduitoare, şi de multe orĭ am tămăduit boalele cele maĭ grave şi cele maĭ învechite. De cîte orĭ n'am simţit trebuinţa să strig: «Eştĭ de admirat, o Doamne, în operile Tale! Ceia ce omul nu consideră, ceia ce calcă chiar în picioare, Tu aĭ plantat cu generozitate înaintea ochilor săĭ, pentru ca să se poată folosi în năcazurile şi restriştile vieţeĭ.»

Pintre toate leacurile pe carĭ mîna bine-făcătoare a

A-Tot-Puternicului le-a pus la disposiția noastră, este unul cu deosebire folositor, care se potrivește la numeroase infirmitățĭ ale sĕrmaneĭ noastre naturĭ decăzute, și care se găsește pretutindenea pe pămînt. Acest mare dar al părinteșteĭ bunătățĭ a luĭ D-zeu nu numaĭ că potoale setea omuluĭ și a viteĭ; el este asemenea cel întăĭ, cel maĭ excelent, cel maĭ comun din leacurĭ pentru trupul omenesc. Nu indică oare omuluĭ însășĭ natura, prin miĭ de modurĭ, că apa trebue să-ĭ fie aplicată ca remediu? Cum se simte de reînsuflețit și reîntărit, cînd, la sfîrșitul uneĭ zile obositoare sau la ciasul sculăreĭ, îșĭ spală cu apă fața și mînele, gîtul și pieptul! Nu vede el, dacă de altmintrelea are obiceiul a nu considera Natura cu ușurință, cum animalele bolnave caută apa și se folosesc de ea ca de un leac potrivit boalelor lor? Din nenorocire omul, înzĕstrat cu rațiune, se arată adesea, asupra acestuĭ punct, maĭ nerațional de cît creatura lipsită de rațiune.

Cînd, prima-vara și vara, apa cade pe pămînt, ea stimulează puterile vitale, aduce pretutindenea creșterea, dă o putere nouă tuturor organelor regnuluĭ vegetal și le împinge la o activitate maĭ intensă. Ea împrospătează și reînsuflețește asemenea părțile corpuluĭ cărora toțĭ oamenĭ civilizațĭ au obiceiul a le da în fie-care zi îngrijirĭ de curățenie. Toate acestea n'ar trebui să fie un indiciu că apa ar putea fi asemenea proprie a elimina, prin mijlocul spălărilor, principiile morbide cuprinse în economie, a reîmprospăta corpul în întregimea sa, a reînvia și a întări organismul sănătos și organismul bolnav?

Totușĭ, se întîmplă cu aceasta ca cu foarte multe alte lucrurĭ: se lasă simplul, naturalul, raționabilul, pentru a căuta tămăduirea acolo unde ea nu-ĭ de găsit, în ceia ce nu-ĭ natural, în ceia ce nu-ĭ conform cu rațiunea și cu natura. Maĭ că s'ar putea zice: Cu cît o metodă therapeutică e maĭ bizară, cu atît cîștigă amicĭ și partisanĭ, și cu atît e maĭ în renume, până ce publicul credul sfîrșăște prin a recunoaște că a fost înșălat și că tămăduitorul și-a umplut punga. Ceia ce sfînta Scrip-

tură zice de apa supranaturală a mîntuireĭ, e adevărat asemenea, sub maĭ multe raporturĭ, pentru apa naturală: «Au părăsit isvoarele de apă vie (carĭ dau viaţa şi o susţin), pentru a-şĭ săpa citerne carĭ nu cuprind apă (şi prin urmare nicĭ viaţă).

Această vorbă se aplică maĭ cu samă la modul de a trăi. Cînd judecă cine-va felul de viaţă al atîtor oamenĭ, cînd vede aberaţiunile ce le comit eĭ în particular în educaţiunea fisică a copiilor, maĭ că-ĭ ispitit a desespera de bunul simţ şi de logica genuluĭ uman. Ducă-sĕ la şcoala străbunilor! De secole eĭ au întrebuinţat apa nu numaĭ cît pentru curăţenia trupuluĭ, dar şi pentru păstrarea sănătăţeĭ: cu ajutorul băilor şi al spălărilor rĕcĭ, eĭ au făcut trupul copiilor lor capabil a resista la toate influenţile vătămătoare ale climatuluĭ şi ale temperatureĭ.

Ne-am putea rîdica maĭ sus: însuşĭ Romaniĭ, în expediţiunile lor, n'au organisat băĭ pretutindenea unde au stabilit lagăre întărite, pentru a-şĭ putea uda cu apă rĕce corpul lor acoperit de sudoare, fie că asudarea fusesĕ produsĕ în mod natural sau artificial? Ceĭ vechĭ, de la carĭ ar trebui să învăţăm încă multe lucrurĭ, preţuiau aşa de mult aplicaţiunile apeĭ, în cît era la Roma un proverb care zicea: «Bine-cuvîntat fie omul care-a născocit baia!» Ceĭ carĭ au trăit înaintea noastră datoreau marea lor etate şi puterile lor musculare adesa herculiane — pe lîngă unuĭ regim simplu — maĭ cu samă întrebuinţăreĭ raţionabile a apeĭ.

In secolile posterioare, au fost tot-deauna oamenĭ carĭ căutau a întroduce din nou modul de a trăi al celor vechĭ, şi de a readuce societatea omenească la un regim simplu şi inteligent. Mĕ mulţumesc a aminti pe mariĭ fundatorĭ aĭ ordinelor religioase: cum declară eĭ, în regule şi statute, rĕsboiŭ aberaţiunilor aşa de generale ale omenireĭ afemeiate, şi cum făceau pe călugăriĭ lor capabilĭ de a îndeplini datoriile cîte odată foarte penibile ale vocaţiuneĭ lor, rĕmănînd sănătoşĭ până la o vrîstă foarte înaintată! Un oare-care număr de medicĭ asemenea au făcut să se valorifice drepturile apeĭ şi au a-

tras atenţiunea publică asupra marilor virtuţi therapeutice ale acestui element liquid. Nu voiŭ cita, pintre ceĭ moderni, de cît pe Hufeland şi Priesnitz.

Nicĭ vocaţiunea nicĭ gustul pentru medicină m'au făcut a experimenta efectile salutare ale apeĭ; din contra, nenorocirea şi sărăcia m'au împins s'o fac. Nevoea te învaţă a te ruga şi a întrebuinţa raţiunea. După judecata a doĭ medicĭ eminenţi, eram pe marginea mormîntuluĭ în 1847: amîndoĭ mĕ priveau ca perdut. Dar, mulţumită apeĭ, trăesc încă şi sunt bine dispus şi 'n toane bune.

Fără îndoială n'a produs numaĭ cît apa singură acest resultat: datoresc, de sigur, escelenta stare a sănătăţeĭ mele în parte şi felului meu de viaţă simplă, care se deosebeşte de sigur întru cît-va de cel al foarte multora alţiĭ.

Dar ceia ce a contribuit a-mĭ reda sănătatea, cînd eram la două degite departe de perderea mea, ar putea ajuta asemenea să tamăduiască şi pe alţiĭ: apa, şi mereu apa. Iau de marturĭ pe toţĭ aceĭ pe carĭ i-am însănătoşat prin mijloculĭ tratamentuluĭ hydrotherapic: trebue să-ĭ numĕr cu sutele. Alăturea cu aplicaţiunile apeĭ, cum am spus, e modul în care mă hrănesc, în care locuesc, în care dorm, în care mă îmbrac, care mi-a adus păstrarea uneĭ sănătăţĭ depline de maĭ bine de 40 de anĭ.

Pentru aceasta prietiniĭ meĭ, carĭ sunt deja pricina publicăreĭ *Cureĭ Mele de Apă,* au stăruit din nou, pentru a mĕ sili să scriu asemenea resultatul experienţeĭ mele în raport cu un asemenea fel de viaţă raţională şi apropriată natureĭ fisice a omuluĭ. Nu m'am putut hotărî de cît cu greu: căcĭ obligaţiunile îndatorireĭ mele sacerdotale au dreptul înaintea a orĭ şi ce asupra puterilor mele trupeştĭ; la aceasta se adaoge marele numĕr de bolnavĭ carĭ vin să caute ajutorul meu; însfîrşit sunt în al şase-zecĭ şi nouălea an al etăţeĭ mele, ceia ce face că aşĭ avea nevoie de odihnă şi de menajare. Prin urmare, a trebuit să-mĭ smulg literalminte timpul trebuitor pentru compunerea acesteĭ cărţĭ: ceia ce cu-

prinde ea, a fost scris în bucăţĭ, ast-fel cum se presentau tocmaĭ în memoria mea sau cum erau cuprinse în note pe carĭ le luasem în timp şi loc asupra casurilor celor maĭ grave. Ast-fel apelez la indulgenţa cititorilor, dacă în această carte revin oare-carĭ lucrurĭ carĭ au fost deja spuse în *Cura Mea de Apă*. Dacă lucrurile sunt bune, şi succesul acesteĭ opere pare a o afirma, atuncĭ e permis a le repeta încă odată: vor fi ţinute minte cu atît maĭ bine.

Mediciĭ formaţĭ după Academie nu vor aproba poate o mulţime de lucrurĭ carĭ se găsesc în această carte: nu le vor putea împaca cu progresul ştiinţeĭ moderne! Dar aceasta nu m'ar putea împedeca să le scriu; căcĭ succesul e cel maĭ bun semn al adevăruluĭ: ceia ce convine omuluĭ, ceia ce-ĭ face bine, ceia ce-l tămădue. Cînd bolnavul a fost tratat cu metodă, conform cu toate regulile arteĭ, ce mîngîere ar avea, dacă a fost cufundat de o ştiinţă stampilată?

N'am rugat nicĭ odată pe nimenĭ să vie să-şĭ recîştige sănătatea la mine. Din contra, am tot-deauna grijă, în casurĭ grave, de a trămite maĭ întăĭ bolnavul la un medic instruit şi capabil, pentru a fi examinat şi a afla din gura luĭ în ce parte residă rĕul. Numaĭ atuncĭ întreprind a-l tămădui. Asemenea nu caut a face concurenţă mediciueĭ ştiinţifice; primesc bucuros ceia ce-ĭ bun, orĭ-unde găsesc. Dar, de altă parte, sunt asemenea nevoit să fac omagiŭ adevăruluĭ şi să condamn ceia ce-a fost recunoscut ca falş. Insfîrşit, nu sunt condus de nicĭ un interes material: numaĭ cît sentimentul de compătimire pentru nenorocițĭ m'a angajat şi mă angajează încă mereu a le veni în ajutor pretutindenea unde pot.

Celor carĭ mi-ar zice că nu-ĭ vocaţiunea mea să tămăduesc oameniĭ, le voiŭ rĕspunde: Samariteanul nu era maĭ mult un doctor în medicină, şi totuşĭ a vindecat pe drumeţul care căzusĕ în mînile tălharilor şi care fusesĕ ucis pe jumătate; nu s'a oprit la ideia că compatrioţiĭ săĭ ar putea să-l blameze că a făcut un act de caritate.

Nu mă tem de loc de critica rău-voitoare, n'o iau în

samă, chiar și atuncĭ cînd se învălue în mantaua așa ziseĭ științĭ universitare. Un medic a zis despre *Cura Mea de Apă*: «Cartea ar fi tare bună, numaĭ cît dacă n'ar fi fost făcută de un popă!» Acest cuvînt caracterisază în de ajuns nivelul intelectual al acestuĭ mîntuitor privilegiat al nenorociților bolnavĭ. Mĕ mulțumesc a-ĭ replica cu maĭ mare liniște: «Soldațiĭ n'au inventat nicĭ eĭ pulberea, și totușĭ se servesc de ea ca maiștri pentru a trage cu tunul și cu pușca.» Renunț, de altmintrelea, la orĭ-ce glorie și la orĭ-ce merit: o rugăciune, ce vor zice-o pentru mine aceĭ pe carĭ i-am vindecat, prețuește maĭ mult pentru mine de cît toate diplomele de onoare ce mi le-ar elibera aceĭ carĭ se cred obligațĭ a poza în representanțĭ oficialĭ aĭ Facultățeĭ.

Celor ce se interesează le voĭ face cunoscut că edițiunile *Cureĭ Mele de Apă* se succedează foarte răpide: nu sunt încă treĭ anĭ de cînd a apărut această carte, și deja și-a făcut drumul prin toate țerile unde se vorbește limba germană; nu maĭ rĕmîne nicĭ un colț de teritoriu unde să nu fie cunoscută și unde să nu fi devenit prietena căminuluĭ. Ea a călătorit asemenea și'n strĕinătate, și a cîștigat și acolo, fără încetare, prietenĭ și teren.

Pot decĭ nutri modesta speranță că această carte nouă, a căreia misiune este de a spune fraților meĭ și surorilor mele cum trebue să trăiască pentru a fi și a rĕmînea puternicĭ și sănătoșĭ, și pentru a creste o generațiune riguroasă, nu va rămînea fără roade pentru omenire. Deie-ĭ D-zeŭ bine cuvîntarea sa! *Cura mea de Apă* a voit să spuie cititorilor cum pot, cu ajutorul apeĭ și a plantelor simple, să-șĭ recâștige sănătatea perdută; această nouă carte vrea să-ĭ invețe cum trebue să se întărească, să locuiască, să se culce, să se îmbrace, etc., dacă voesc să-șĭ păstreze sănătatea și să previe boalele. Acesta-ĭ scopul părțeĭ întăia.

In partea a doua, după dorința stăruitoare a prietenilor meĭ, am citat un oare-care numĕr de cazurĭ de boale, carĭ sunt foarte interesante și carĭ trebue să complecteze ceia ce a fost consemnat în *Cura mea de Apă*.

Acolo am indicat nu numai cît mijloacele întrebuințate, dar încă și efectile amănunțite ce-mĭ propuneam a le obținea, pentru a arăta persoanelor streine medecineĭ cum pot, așteptînd sosirea mediculuĭ, să facă aplicațiunĭ de apă, fără a avea cîtușĭ de puțin teamă de vr'un inconvenient oare-care pentru sănătate.

Ast-fel, și tu asemenea, a doua carte a mea, întreprinde-țĭ peregrinarea sub protecția Celuĭ Prea-Inalt! Du-te de spune lumeĭ: *Trăițĭ ast-fel*! Visitațĭ maĭ întăĭ pe aceĭ pe carĭ *Cura Mea de Apă* i-a angajat a face cunoștință cu acest element umed și a se servi de acest puternic și bine-voitor prieten ca de un ajutor la trebuință: tu le veĭ spune ceie ce nu i-a învațat întăia mea operă. Dacă veĭ ajunge să cîștigĭ aceleașĭ favorĭ ca și ea, bucuria mea va fi mare; căcĭ atuncĭ îmĭ va fi ertat a crede că am contribuit din noĭ, fie cît de puțin, la bunul traĭ al aproapeluĭ meŭ. Maĭ mult, n'am de cît o dorință, ca toțĭ aceĭ pe carĭ i-am tămăduit și pe carĭ cele două cărțĭ ale mele i-aŭ învățat a trăi maĭ mult după regulile higieneĭ, să ajungă a-șĭ prelungi fericirea lor aicĭ pe pămînt, precum și timpul merituluĭ, și că în rugăciunile lor să-șĭ amintească cîte o dată de sufletul meŭ. Dele D-zeŭ!

Wœrishofen, în 15 septembre 1889.

Seb. Kneipp.

... oni, să facem
... lui Kneipp - orzata
... —

PARTEA I

Lecţiuni de Higienă

Mijloacele de a îmbunătăţi şi păstra sănătatea.

Ce este sănătatea ? E starea aceluia care e sănătos, care se află bine. Se poate defini asemenea ast-fel : Sănătatea este exerciţiul liber şi regulat al organelor, armonia între toate funcţiunile organismuluĭ. Sănătatea nu are un nume de cât pentru că este starea opusă boaleĭ; ea-ĭ un bine de care se bucură cine-va fără să-l aprecieze, şi a căreia preţ nu-l cunoaşte de cât atuncĭ cînd a perdut-o.

Higiena e partea ştiinţelor medicale care are de scop a supraveghia şi a dirija exerciţiul funcţiunelor organice. Saŭ, dacă găsiţĭ maĭ bine : e arta de a perfecţiona natura omenească în general, şi a înlătura rălele fizice, carĭ vă ameninţă necontenit în cursul scurteĭ voastre existenţe. Higiena învaţă decĭ mijloacile de a păstra sănătatea, de a preveni boalele, de a îmbunătăţi specia umană şi de a prelungi viaţa. Se poate zice că, dacă preceptele higieneĭ ar putea fi aplicate pretutindenea şi tot-deauna, oamenii ar trăi mult maĭ mult timp, şi n'ar maĭ muri de cît de bătrîneţă saŭ din accidente.

Toate lucrurile de carĭ se bucură omul, toate acele carĭ exercită o influenţă asupra organelor sale, acţiunea însăşĭ a organelor considerate unile în raport cu altele, constituesc materia hygieneĭ. Ea cuprinde, prin urmare,

obiecte cu desăvîrşire deosebite: ceia ce ne încunjură, ca aerul şi lumina; ceia ce ne este aplicat, ca hainele, băile, spălăturile; ceia ce ne este ingerat, ca alimentele bĕuturile; ceia ce facem, ca mişcările, obiceiurile, profesiunile, etc.

Vom studia acţiunea tuturor acestor agenţĭ, pentru a afla modul de a usa şi a ne bucura de tot ceia ce ne încunjoară, şi acel de a deosebi lucrurile bune de acele cari pot avea un efect supărător asupra economieĭ noastre.

CAPITOLUL I.

Influenţa atmosfereĭ asupra sănătăţeĭ

---

1. Despre efectele lumineĭ.

Ce deosebire între zi şi noapte! Comparaţi o dupăamează frumoasă, în care soarele străluceşte cu toată lumina sa şi în care ceriul e fără nour. cu mezul-nopţeĭ, cînd întunericul adînc vă inspiră nu ştiŭ ce frică'şĭ ascunde saŭ nu lasă să se vadă de cît pe jumătate lucrurile ce vă încunjoară. E un contrast isbitor; ca şi cum ar privi cineva, de o parte, un salon mare, împodobit cu portrete frumoase şi cu obiecte de artă de tot feliul, şi, de altă parte, o închisoare neagră şi spăimîntătoare, în care nu domneşte de cît groaza şi întunericul. Precum vederea măreţuluĭ salon rîdică şi înveseleşte inima, tot aşa privirea întunecoasă a închisoreĭ nu vĕ inspiră de cît întristare şi nelinişte. Cine ar vrea să-şĭ aleagă ca locuinţă un loc aşa de posomorît? Fie-care s'ar teme că va peri în el într'un mod mizerabil. Există oare un singur om pe pămînt căruia să nu-ĭ placă maĭ bine întinsul salon inundat de lumină şi împodobit cu bogăţie?

Creaţiunea poate fi comparată cu acest splendid salon, cînd e iluminată de razele soareluĭ; căcĭ atuncĭ se arată în toată măreţia şi'n toată frumuseţa sa. Dar cînd pămîntul e întors în aşa fel în cît nicĭ o rază de soare nu poate lumina natura care ne încunjoară, nu samănă el cu o închisoare îngrozitoare? Dacă soarele, timp de cîte-va săptămînĭ, n'ar maĭ răsări şi n'ar maĭ apune, ce urmărĭ n'ar resulta pentru întreaga creaţiune! Care ar

fi, înainte de toate, soarta omuluĭ, a regeluĭ creaţiuneĭ? Ce-ar deveni sănătatea şi chiar viaţa sa?

Priviţi planta care a răsărit într'un loc întunecos, unde nu răsbate de cît puţină lumină; ea-ĭ chircită, jigărită, fructele eĭ nu preţuesc nimic, şi cît de degrabă se veştezăşte! Se poate zice, în regulă generală, ceia ce creşte la lumina soareluĭ, se disvoltă regulat, devine tare şi perfect; ceia ce, din contra, creşte în întuneric, este şi rămîne plăpând. Nu-ĭ curios de a vedea foarte multe plante, maĭ cu samă florile, întorcîndu-se mereŭ spre soare? Răsărita soareluĭ aşteaptă soarele de dimineaţă şi rămîne întoarsă spre el până ce dispare sara, la apus. Cîte florĭ îşĭ închid caliciul după apusul soareluĭ, precum bacalul îşĭ închide magasia, pentru a-l redeschide îndată ce discul solar reapare la orizon. Tot aşa-ĭ cu animalele ca şi cu plantele. Indată ce lumina zileĭ a dispărut, ele reclamă repaosul; la întăile raze ale dimineţeĭ, totul se redeşteaptă şi trăeşte earăşĭ cu o vigoare nouă. Sunt puţine paserĭ carĭ cîntă sara; dar tot ceia ce are o voce pentru a cînta, o face să fie auzită în auroră.

Dacă deci lumina exercită o aşa acţiune asupra restuluĭ fiinţelor create, pentru ce n'ar avea asemenea o influenţă cu totul particulară asupra trupuluĭ şi asupra spirituluĭ omuluĭ? Ce umoare întristată nu produce asupra unuĭ bolnav o zi cu timp urît. Chiar şi omul sănătos nu se simte aşa de îndămînă în aceste zile, şi cum se simte un fel de bun traĭ cînd, după cîte-va zile de ploae, un soare rîzător pătrunde în camera bolnavuluĭ, în atelierul lucrătoruluĭ, în toată creaţiunea! Fie-care din noĭ resimte efectul lumineĭ, la răsăritul soareluĭ şi la apusul luĭ; dar bolnavul simte îndoit acest efect. E uşor de constatat, la om, ceia ce prezenţa lumineĭ are salutar, ceia ce absenţa sa are pernicios. Intîlniţĭ foarte rar o înfăţişare firească şi sănătoasă la un ţesător, la un lucrător de fabrică, la un lucrător de mine, saŭ un muncitor oare-care, care-şĭ exercită meşteşugul într'un loc lipsit de lumina soareluĭ. Nu poartă toţĭ ca un crep funebru pe faţă? Arestaţiĭ de prin penitenciare şi de prin casele de reclusiune sunt bine

hrăniţi şi în general bine întreţinuţi, dar în zădar s'ar căuta la eĭ frăgezimea vitală şi sănătatea deplină. Se poate pretinde, cu drept cuvînt că, lumina soareluĭ nu contribue puţin a ne pune în toane bune, a ne face veselĭ şi împăciuitorĭ. Prin urmare, aceştĭ agenţĭ influenţează puternic asupra spirituluĭ şi asupra corpuluĭ nostru.

Poate s'ar putea zice: în lipsa soareluĭ, are cine-va lumina artificială. E sigur că, din acest punct de vedere, s'aŭ făcut invenţiunĭ surprinzătoare. Îmĭ amintesc că am vĕzut, ca copil, aprinzindu-se în oare-cari gospodăriĭ, în timpul sărilor de iarnă, surcele de lemn şi luminîndu-se cu această slabă lumină pentru a toarce. Am văzut asemene surcele de lemn foarte uscate, puse în sfeşnice şi arzînd încet, servind de ecleraj. In acele vremurĭ se mulţumeaŭ cu o lumină aşa de mică şi nu lucraŭ maĭ puţin de cît până la nouă oare sara. Maĭ tărziŭ, oloiul de in şi lumînarea de seŭ fură întrebuinţate în general pentru a ilumina camerile şi atelierile. In urmă, sistemele de iluminare cele maĭ variate fură descoperite şi inventate, şi, cum toate acestea daŭ o lumină cu mult maĭ vie, oloiul de in şi lumînarea de seu fură în curînd părăsite. Dar rămîne a se şti dacă, în modul acesta, nu s'a adus prejudiţiĭ sănătăţeĭ şi maĭ cu samă vedereĭ, cu lumina intensă şi vie, maĭ cu samă cu aerul viciat ce e redus cine-va a-l respira într'un local iluminat cu gaz, în această privinţă nu-ĭ de loc îndoială.

Puneţĭ pe o masă, împrejurul căreia sunt aşezate 5 saŭ 6 persoane, o lampă cu oloiŭ saŭ o lumînare de seŭ ca altă-dată, şi faceţi-le să citească cît-va timp; vor reclama în curînd că această lumină nu luminează în deajuns. Eată o dovadă vădită că vederea, în zilele noastre, e mult maĭ slabă de cît odinioară, şi că iluminarea artificială e vătămătoare ochiuluĭ şi organismuluĭ întreg. Numeroşiĭ ochelarĭ pe nasurile atîtor oamenĭ sunt o dovadă maĭ puternică încă. Nu-mĭ pot aduce aminte să fi văzut, în copilăria mea, un singur tînăr purtînd ochelarĭ. In timpul acela era generalminte cunoscut că ochelariĭ nu eraŭ făcuţĭ de cît pentru bă-

trînĭ şi pentru studenţĭ. In zilele noastre, din contra, poţĭ întîlni în oraşe, şi chiar cîte o dată la ţară, tinerĭ carĭ poartă ochelarĭ de la etatea de 8 la 12 anĭ şi carĭ nu pot suferi nicĭ lumina soareluĭ nicĭ o altă lumină oare-care. Vor ajunge poate să pue ochelarĭ şi copiilor din leagăn.

Sunt intim convins că, dacă am fi întărițĭ de lumina zileĭ şi a soareluĭ, fie-care din noĭ ar avea o vedere bună; dacă nu-ĭ aşa, pricina-ĭ că organismul e slăbit şi ochiul împreună cu el. Trebue dar să se facă tot posibilul ca cine-va să nu fie lipsit de lumina zileĭ şi a soareluĭ; ochiul şi corpul întreg s'ar găsi mult maĭ bine. Dar dacă, cum în oraşe, lumina deplină a zileĭ şi a soareluĭ nu pătrund în locuinţe şi 'n ateliere, cum vor putea exercita aceştĭ agenţĭ o acţiune binefăcătoare asupra sănătăţeĭ şi vigoareĭ oamenilor? Să considerăm oameniĭ, copiĭ şi adulţĭ, carĭ cresc şi muncesc afară şi în plin soare; ce limpezeciune în ochĭ, in comparaţie cu mulţime de locuitorĭ aĭ oraşelor şi cu aceĭ ce lucrează în ateliere puţin iluminate.

Aceasta trebue să ajungă pentru a stabili adevărul celor ce spun. Fără îndoială omul poate să se deprindă cu o mulţime de lucrurĭ, maĭ cu samă cînd e vorba a satisface cerinţele modeĭ. Cîte o dată intri în nişte camere a cărora ferestre sunt astupate cu perdele groase şi închise, aşa ca să facă să domnească în ele un fel de crepuscul, sau chiar a le face aşa de întunecoase, în cît s'ar crede cine-va într'o închisoare întunecoasă. De obiceiŭ ni se spune mereŭ să ne păzim a citi în crepuscul, pentru că aceasta slăbeşte vederea; dar aceĭ carĭ lucrează, cea maĭ mare parte de timp, într'un crepuscul fals nu-şĭ vor strica ochiĭ, şi chiar nu vor face un mare rĕŭ sănătăţeĭ lor generale? Recomand a nu se uita acest principiu fundamental: orĭ-cine trăeşte şi lucrează în plină zi şi la lumina soareluĭ, îşĭ va mănţinea tot-deauna, cel puţin atîta cît aceasta atîrnă de lumină, ochiĭ şi tot întregul corpuluĭ seŭ în cea maĭ perfectă stare de sănătate.

2. Despre efectile aeruluĭ.

Am ajuns, nu de mult timp, lângă un rîŭ destul de considerabil. Era destul de lat și adînc, și apa așa de limpede, în cît s'ar fi putut vedea în fundul luĭ cele maĭ micĭ piese de monetă. Numeroșĭ păstrăvĭ, marĭ și micĭ, se duceaŭ și veneaŭ : păreaŭ veselĭ, vioĭ și ușorĭ, dovadă evidentă că se găseaŭ îndămînă în acest element. Apa curată și cristalină. limpede ca o oglindă, forma ast-fel un mediŭ lucid și transparent, în care păstrăviĭ ișĭ petreceaŭ în veselie viața.

Această masă liquidă e o mică imagine a aeruluĭ, care, și el asemenea, e un corp diafan, în care pasereace sboară pare întru cît-va că innoată, după cum înoată păstrăvul în rîŭ, și'n care oameniĭ și animalele trăesc și se mișcă. In lungĭ înghițiturĭ omul aspiră din acest element inconmensurabil ceia ce-ĭ trebuitor viețeĭ ; în lipsa acestuia, el n'ar putea trăi de cît un timp abia apreciabil. Cum aerul e transparent și invizibil, ca și ceia ce-l compune, nu putem vedea cari sunt părțile sale constitutive. Fluidele pe cari omul le face să treacă în el la fie-care aspirațiune se numesc : oxigen, azot, cărbune și aburĭ de apă. Aceste principiĭ sunt toate trebuincioase întreținereĭ viețeĭ ; dar cel maĭ trebuincios din toate este oxigenul. Dacă nu sunt in aerul ce se respiră de cît substanțele de cari natura omenească are trebuință, atuncĭ poate fi cine-va sigur de buna stare a sănătățeĭ. Din nenorocire atmosfera cuprinde foarte multe elemente impure și nesănătoase, și de altă parte, ea poate fi aseminea lipsită de niște elemente neapart trebuitoare economieĭ umane.

Când ne ducem să privim un rîŭ mare, un fluviŭ considerabil, care răstogolește mîl și glod și ale căruia ape sunt așa de tulbure, în cît nu se poate vedea fundul, vom observa poate asemene peștĭ, adesea peștĭ marĭ; dar cea maĭ mare parte din eĭ vor fi departe de a fi așa de îndemănaticĭ și așa de viĭ ca păstrăviĭ, cari, de altmintrelea, vor lipsi acolo cu totul ; căcĭ acestora nu le merge de cît în apa de izvor curată. E decĭ o mare deosebire între apa de izvor și apa de rîŭ: una țișnește

clară şi limpede din sînul pămîntuluĭ, pe când ceelaltă a făcut deja un lung percurs, şi valurile sale duc de obiceiŭ cu ele foarte multe necurăţeniĭ. Tot ast-fel aerul poate fi lipsit de elemente impure, cum poate asemenea cuprinde o mare cantitate.

După cum cea maĭ curată apă de izvor devine degrabă tulbure şi glodoasă cînd se aruncă în ea necurăţeniĭ, tot aşa aerul cel maĭ curat poate fi stricat dintr'un moment în altul. Dacă, într'o cameră unde-ĭ cel maĭ bun aer, cine-va a fumat cea maĭ mică ţigară, atmosfera va fi maĭ mult saŭ maĭ puţin stricată; cînd, din contra, maĭ multe persoane vor fuma un oare-care timp, care va fi efectul? Dacă aerul poate fi viciat aşa de lesne, ce va fi într'atîtea locurĭ, maĭ cu samă în oraşe, unde o mulţime de cause se asociază pentru a strica atmosfera! Ast-fel tîrgovăţuluĭ îĭ place a se duce la ţară, pentru a respira acolo un aer maĭ curat şi maĭ sănătos, pentru a-şĭ regenera sîngele şi umorile. Orĭcine ţine la sănătatea sa, va face tot ce-ĭ va fi prin putinţă pentru a nu-şĭ trece timpul de cît într'o atmosferă bună; va evita cu cea maĭ mare grijă de a respira un aer stricat. Vom arăta într'un alt loc cum, în particular, poate da cine-va o bună aeraţiune cămereĭ sale.

3. Despre efectile temperatureĭ

In nemărginitul spaţiŭ aerian care învălue globul nostru, sunt doĭ giganţĭ puternicĭ, unul maĭ tare de cît altul: amîndoĭ îşĭ dispută întăetatea într'o rivalitate continuă, cînd unul, cînd altul învinge şi domină. Aceştĭ doĭ giganţĭ se numesc căldura şi frigul. Omul se găseşte sub această influenţă.

Cine-ar putea spune toate boalele pe carĭ frigul şi căldura le aduc omuluĭ? Miĭ de milioane de existenţe omeneştĭ sunt victime acţiuneĭ lor vătămătoare. E decĭ cu desăvîrşire trebuitor a se apara cineva de frig şi de căldură.

Animalele asemenea, paserile ceriuluĭ şi dobitoacele câmpuluĭ, sunt supuse influenţeĭ friguluĭ şi a căldureĭ.

Dar Creatorul însuşĭ se îngrijeşte. Ast-fel paserea, orĭ-care ar fi, primeşte haina sa de iarnă şi cea de vară, potrivită de fie-care dată cu temperatura sezonuluĭ. Dobitoacele cîmpurilor şi ale pădurilor primesc în acelaş mod, pentru vară o haină de păr uşor, pentru iarnă o blană deasă şi groasă. Peştiĭ din apă nu scapă nicĭ eĭ de solicitudinea Domnuluĭ şi pănă şi vermilor cari mişună în glod le dă un adăpost în învălitoarea de pămînt.

Cit despre om, înzăstrat cu inteligenţă şi cu raţiune, Creatorul i-a lăsat grija a se garanta el însuşĭ în contra sus zişilor giganţĭ. Veţĭ avea, pentru acest sfîrşit, indicaţiunile trebuincioase, dacă vă veţĭ duce la şcoala Stăpînuluĭ, pentru a învăţa cum se îngrijeşte de restul creaturelor. Veţĭ vedea că, pentru a vĕ apara de frig şi de căldură, trebue să aveţĭ o haină pentru iarnă şi o haină pentru vară, pentru a îndeparta inconvenientile căldureĭ şi ale friguluĭ. Vom vedea care-ĭ modul cel maĭ simplu şi cel maĭ sigur pentru a ajunge la acest rezultat.

CAPITOLUL II

Influenţa hainelor asupra sănătăţei

Am comparat, în capitolul precedent, frigul şi căldura cu doĭ giganţĭ cari se răsboesc fără încetare unul în contra altuia, şi de cari omul e silit a se garanta. Dar nu numaĭ in atmosferă frigul şi căldura luptă pe întrecute; ele se luptă asemenea, într'o măsură maĭ mică, înnăuntrul economieĭ omeneştĭ. Acolo, e un adevărat duel, frigul vrea să invingă şi caută ast-fel a ruina corpul; căldura asemenea caută să domineze, şi, cînd izbuteşte, devastează asemenea organismul în modul cel maĭ nefast. Dacă voi isbuti a învăţa metoda cea bună pentru a se garanta cineva de acţiunea vă-

tămătoare a acestor doï agenţï, mi se pare că voiŭ fi făcut un serviciŭ omenireï ; căcï, în această materie domneşte adese-orï o neştiinţă, aşa că mulţï îşï ruinează propria lor sănătate, fără să se îndoiască cîtuşï de puţin.

Despre mijlocul general a se garanta de frig.

Pentru a se apara cine-va de rălile efecte ale frigului, trebue înainte de toate să vegheze ca organismul să aibă în totdeauna în destulă căldură naturală. Corpul întreg îşï ţine căldura sa în sînge. Acesta se duce prin micile canalurï, numite arteriï, până la părţile extreme ale corpuluï, pe carï le încălzeşte şi le hrăneşte în modul acesta. Sîngele, după ce a perdut o parte din bogăţia şi din căldura sa, se reîntoarce la inimă, unde se preface, pentru a reîncepe cu o nouă ardoare cursul seŭ prin văsişoare. Dar trebuesc combustibile în corpul omuluï, pentru a mănţine căldura la gradul voit, după cum trebuesc combustibile pentru a coace alimentele. Dacă, prin urmare, vrea cineva să aibă un sînge bun şi îndestul de cald, trebue maï întăï să-şï procure combustibilul trebuincios, care îngădue natureï a produce şi întreţine căldura cerută. Fericiţï aceï carï, într'un sînge sănătos şi viguros, hrănind şi încălzindtrupul în toate senzurile, posedă cel întăï şi cel maï bun preservativ în contra friguluï! Aceasta-ï întăia condiţiunea buneï stărï a sănătăţeï.

Foarte de plîns, din contra, e acel care n'are de cît puţin sînge saŭ un sînge prea slab în arteriele sale. El samănă cu o cameră care, din lipsă combustibil, nu-ï îndestul de încălzită şi care, prin urmare, e neplăcută şi nesănătoasă. Pentru aceasta omul cînd are prea puţin sînge saŭ sînge stricat, se simte neîndămînă, bolnav. Cum poate şi trebue să-şï procure cineva un sînge bogat şi îmbelşugat pentru a avea căldura naturală dorită? Voiŭ spune-o maï cu de amănuntul, cînd va fi vorba de alimente şi de mişcare.

Al doilea mijloc a se apăra de frig, e o îmbrăcăminte potrivită. De sigur, se fac mulţime de greşălï asupra acestuï punct, maï multe încă de cît în modul de a face provisiunea cerută de căldură naturală. Pentru a găsi

drumul cel bun, în privința îmbrăcămintei, aveți grija a observa ceea ce urmează: Oare-cari părți ale corpului rămîn discoperite și pot fi așa de întărite în cît frigul nu le mai face nici un rău: ast-fel sunt fața și de ordinar mînele. Fața să rămîe tot-dea-una discoperită și acoperitoarea capului să nu fie prea călduroasă. Pentru a pune acest adevăr în deplină lumină, voiŭ cita uzurile și obiceiurile vremilor trecute, precum și schimbările cari, în marea pagubă a sănătății și a lungimei vieței, s'aŭ întrodus de vr'o 50-60 ani încoace.

Tinerețа-și făcea o glorie de a nu purta pe cap de cît o simplă pălărie, și nimic de cît atîta; cel mult dacă-și acoperea urechile, cînd frigul era prea viu, dar nu mai mult timp de cît trebuea ăbsolut. Dacă avea cine-va o căciulă de blană, blana nu forma totdeauna de cît marginea, și căldura ce o dădea nu era de loc mai mare de cît acea a unei pălării ordinare. Dacă capul e prea acoperit, căldura se desvoltă, atrage sîngele spre această parte și aduce ast-fel vătămare. De unde vine că mulțime de persoane, dacă merg puțin, asudă așa de tare la cap? Rațiunea e că, în urma unei prea mari călduri sîngele se duce la cap, și că acoperitoarea capului oprește sudoarea, ast-fel în cît căldura crește mai mult.

Cum își învălea cine-va altă dată gîtul în timpul iernei? Săracii se serveau de un mic baider de bumbac, bogații de un mic fular de matasă, și atîta tot. Punînd mai mult, ar fi fost să treacă drept afemeiați. Gîtul e sediul unui mare număr de boale. Dacă-l învălește cine-va prea cald, se desvoltă în el prea multă căldură și prin urmare sîngele se va grămădi acolo mai mult, Dacă respiră atunci aerul răce, acesta va ajunge în niște organe prea încălzite și nu va lipsi a pricinui un catar sau o altă afecțiune în gîtlej, în laringe, în bronchii. Pentru a se preserva de aceste, nu-i de cît a deprinde puțin gîtul cu răceala.

Aşi putea afirma cu toți acei cari au păr alb ca mine, că altă dată nu se știa nimic saŭ aproape nimic de numeroasele afecțiuni ale gîtlejului cari, în zilele noastre, fac nenorociți pe mii de oameni și costă viața la atîta lume. Imi amintesc foarte bine timpul în care șalurile

marĭ de bumbac, cu cari se învălea gîtul de 2 sau de 3 orĭ, şi-au făcut apariţiunea: prin aceasta a început muiarea, şi pe acest povîrniş a mers mereu maĭ departe, în loc de a reveni la vechiul fel de viaţă. După şalul de bumbac a venit şalul de lînă, care se petrecea asemenea de 2 sau 3 orĭ împrejurul gîtuluĭ. Din acel timp muiarea a progresat din ce în ce maĭ mult, în timp ce numĕrul diferitelor durerĭ de cap, de gît şi de pept mergea asemenea crescînd. Miĭ de persoane şi-au perdut ast-fel sănătatea şi au găsit o moarte prematură. Nu mĕ tem a spune că, pentru a provoca oare-cari boale şi infirmităţĭ, nu s'ar fi putut descoperĭ maĭ bun mijloc de cît această încotoşmonare a gîtuluĭ. Dacă ţineţĭ dar la sănătate şi voiţĭ a scapa de boalele de gît şi de toate infirmităţile cari sunt urmarea lor, deprindeţi-vă cu răceala capul şi maĭ cu samă gîtul şi gîtlejul.

Imĭ amintesc lămurit că, la etatea de 12 anĭ, am stăruit pe lăngă părinţiĭ meĭ să-mĭ cumpere o căciulă de iarnă, cu marginile de blană mică şi care se vindea numaĭ cu un leu şi 60 de banĭ. Ce mi s'a răspuns? «Te poţĭ mulţămi cu o căciulă de bumbac, care nu costă de cît 70-80 banĭ; dacă nu-ţĭ va fi de ajuns, nu veĭ avea de cît să-ţĭ legĭ basmaua peste urechĭ.» Trebue să adaog că trebuea să mergem un cias până la biserică; cu toate acestea, şi fără să am o căciulă blănită, n'am murit de frig, nicĭ chiar nu m'am îmbolnăvit. Dacă vrea cineva ca lumea să fie maĭ sănătoasă în zilele noastre, şi dacă numărul boalelor de pept şi de gît trebue să se reducă, trebue să ne punem numaĭ de cît să deprindem capul şi gîtul. Cu şalul s'a ajuns până acolo de a fi silit cine-va să-l poarte tot deauna; sunt mulţĭ cari nu se pot lipsi de el nicĭ chiar la masă în cameră încălzită. Am cunoscut persoane cari, în iunie, iulie sau august, aveau mare grijă să-şĭ înfăşoare gîtul în fie-care zi cu un şal, cari tuşeau foarte mult şi nicĭ macar nu îndrăzneau să iasă din casă.

Cu toate acestea moda nu s'a oprit aicĭ. Sunt persoane cari, în zilele noastre îşĭ învălesc gîtul şi chiar şi capul în şalurĭ groase împletite din lîna cea maĭ groasă, aşa că nu lasă să li se vadă de cît ochiĭ, nasul şi gura.

Aceasta face că mai nu se mai deosebește o bătrînă bunică de o fată tînără, fără a mai socoti inconvenientele pe cari le aduc ast-fel de obiceiuri. Prin acest mod de a se învăli în lînă se face să aflueze sîngele la cap și 'șĭ menajează cele maĭ puternice migrene, în timp ce sîngele se retrage din mînĭ și din picioare; așa că se poate zice cu îndrăzneală: Cu cît e maĭ multă lînă împrejurul capuluĭ și a peptuluĭ, cu atît maĭ mult se răcesc picioarele. Prin procedee așa de vătămătoare sănătățeĭ și prin acest mod ne rațional, anemia cîștigă mereu tot maĭ mult teren.

Un alt rău, datorit manieĭ de a se încotoșmona astfel, este că capul, gîtul și peptul devin extrem de simțitoare la frig, de unde resultă reumatisme și crampe, îndată ce aerul răce vine să atingă una din aceste părțĭ devenite așa de delicate. Orĭ-ce ar face o persoană astfel încotoșmonată, e totușĭ nevoită, o dată și o dată, să respire aerul rece, ceia ce-ĭ pricinuește tot felul de catare; la unul, în nas; la altul, în urechĭ; la un al treile în ceriul gureĭ, în gîtlej, în laringe, în bronchiĭ, în plămîiĭ, în stomah. Resultatul tuturor acestora e că tușește mereu, sufere foarte mult, mânile și picioarele-ĭ sunt recĭ de-țĭ face milă. Cauza tuturor acestor mizeriĭ revine manieĭ de a voi să trăească după modă. Dacă un proprietar, care lasă să intre la el toțĭ golaniĭ, toțĭ hoțiĭ și bețivaniĭ, și care-ĭ servește cît poate maĭ bine în camere încălzite, ar veni să se plîngă că are în casa sa atîta canalie, ce i-ațĭ răspunde? I-ațĭ zice fără îndoeală: «Dă afară pe toțĭ acești netrebnicĭ și veĭ avea liniștea.» Trebue să facem tot ast-fel cu boalele, cari nu se găsesc acolo de cît pentru că prea v'ațĭ gugulit capul, gîtul și peptul.

In consequență, să ne acoperim capul cu o coafură care să ție frigul puțin la distanță, împedecîndu-l de a face să se simtă prea viu acțiunea sa. Să nu ne învălim nicĭ o dată gîtul așa ca aerul să nu poată ajunge la el; tocmaĭ gîtul trebue să fie tot deauna deprins cu intemperiele atmosfereĭ; gulerul hainelor noastre trebue să fie, ca să zic așa, singurul mijloc de a acoperi gîtul. Invălindu-șĭ cineva gîtul cît se poate maĭ puțin și lăsînd

aerul să strebată la el cît se va putea maĭ mult, e mijlocul cel maĭ bun de a se feri de cele maĭ multe din afecţiunile gîtuluĭ. Acum aproape 40 anĭ, studenţiĭ purtau, şi iarna şi vara, aşa zisele lor berete pe cap şi o cravată mică de tot, împrejurul gîtuluĭ, şi erau foarte sănătoşĭ. Toţĭ aceĭ cari, şi astăzĭ încă, se ţin de acest obiceiu, nu vor cunoaşte o mulţime de infirmităţĭ. Maĭ cu samă femeile, cari acum 40 sau 50 de anĭ, îşĭ acopereau capul şi gîtul într'un mod simplu, puteau servi de model generaţiuneĭ actuale şi a fi în acelaş timp cele maĭ bune sfătuitoare pentru recîştigarea sănătăţeĭ perdute.

Mulţĭ cititorĭ, multe cititoare se vor gîndi şi vor zice: «Şi eu asemenea vreu să mă cotorosesc de mizeriele ce mi le-a adus modul de îmbrăcare, şi doresc să pun în practică simplicitatea ce mi se recomandă şi care era usitată de strămoşiĭ noştri «Aceasta-ĭ uşor de zis, dar nu şi de făcut, să nu mergem aşa de răpide. Stăpînul caseĭ care, un oare-care timp, a adăpostit şi nutrit josnica populaţie, n'are putere de a o da de o dată afară; ar risca să iasă el cel întăĭ. Pentru a se cotorosi, e nevoit să lucreze cu foarte multă menajare şi prudenţă. Trebue a se procede în acelaş mod cu boalele şi infirmităţile, cari sunt oaspeţĭ neplăcuţĭ. Se vor găsi de altmintrelea indicaţiunĭ precise asupra moduluĭ de a proceda pentru a întări organismul, şi pentru a alunga boalele provenind din moleşire.

Mînile asemenea trebue să fie libere, pentru ca să se întărească şi să ajungă în stare a-şĭ îndeplini funcţiunile lor. In ocupaţiunile cele maĭ diferite, ele au de suferit cele maĭ marĭ variaţiunĭ de temperatură; ele au de suferit cînd un frig aspru, cînd o căldură foarte mare, cînd sunt ude, cînd sunt săcĭ, cum e maĭ cu samă cazul la femeĭ. Deprinderea mînilor cu răceala se face în particular prin contactul cu aerul, precum şi prin trecerea frequentă de la răce la cald şi viceversa. Vara, mînile se obicinuesc puţin cîte puţin cu căldura, toamna cu frigul, aşa că ajung a îndura tot aşa de uşor frigul ierneĭ ca şi căldura vereĭ. Asemenea e de observat că nu trebue să negligeze cineva a purta mănuşĭ pe răcelile cele maĭ marĭ sau cînd e în trăsură, sau cînd e dus, în îm-

prejurărî în cari corpul întreg nu-î pus în activitate, prin mers şi mişcare, şi cînd nu poate produce el însuşî căldura trebuitoare.

Cu această ocazie pot cita ca modele femeile cari au trăit acum 40 sau 50 de anî: mînicele cameşilor lor nu treceau de loc peste jumatatea braţuluî; în ocupaţiunile zilnice braţele lor erau expuse la toate intemperiile aeruluî, şi numaî cît iarna erau aparate contra friguluî printr'o haină cu mînicî lungî ce se purta pe deasupra. Fetele se mîndreau de a avea braţele bine musculate şi deprinse cu toate variaţiile temperatureî; ast fel erau îndestul de puternice pentru a scoate la capăt toate muncile ce le impunea starea lor, şi nu erau anemice şi plăpînde, cum se întîmplă astăzî aşa de adese-orî.

Văzînd cum se învălesc de tare, în zilele noastre, braţele, nu trebue să ne mirăm că aceste membre sunt aşa de şubrede, aşa de slabe şi aşa de simţitoare la orîce schimbare a timpuluî. S'a mers aşa de departe în hotărîrea luată de a se lipsi de aer, în cît se fabrică chiar micî efecte de îmbrăcăminte cu totul speciale de lînă sau de blană, mănuşî şi mînecuţî, cari, ca nişte agenţî de poliţie, opresc trecerea aeruluî care-î cel maî bun mijloc de întărire. Prin aceasta un mare număr din fasionibiliî şi din damele de modă şi-aŭ făcut braţele foarte delicate, şi şi-au atras crampe şi reumatisme. Braţele descărnate chiar nu maî sunt un lucru rar, şi par cîte o dată a fi umplute maî degrabă cu apă de cît cu carne solidă.

Comparaţî un moment o persoană deprinsă cu frigul, şi a căreia faţă, gît, braţe şi mînî oferă rezistenţă, cu o persoană gugulită, pentru cari toamna şi primavara sunt prea răcî, şi care iarna nu ştie cum să se maî plîngă; veţî observa cu cea maî mare uşurinţă, care din două e cea maî fericită. Dacă s'ar pune cineva cu seriositate să lese la o parte aceste obiceiurî de moleciune şi să practice deprinderea cu răceala în sensul pe care 'l-am indicat, starea sănătăţeî comune ar fi maî bună, puterile musculare ar fi maî marî, viaţa ar fi maî plăcută

2. Despre o îmbrăcăminte higienică.

Dacă, de o parte, trebue să se garanteze cine-va de frig prin mijlocul deprinderei generale cu răceala, maĭ cu samă pentru oare-carĭ părțĭ ale corpuluĭ, de altă parte este trebuitor a avea pentru iarnă o îmbrăcăminte potrivită. Vrabia n'are și ea asemenea, mantaua sa de iarnă proprie sezonuluĭ? Acum 50 sau 60 de anĭ, nu se cunoșteau în general de cît cămeșile de pânză, pe icĭ colea asemenea și cămeșile de bumbac. Oameniĭ săracĭ purtau pe piele cămeșĭ de pânză groasă, care cîte odată nu era maĭ fină de cît pânza din care se fac saciĭ. Ast fel de cămeșĭ n'aveau numaĭ cît avantajul de a fi foarte trainice și puțin costisitoare, dar asemenea și de a împedeca într'un mod minunat răcelile. Ele erau îndestul de lungĭ pentru a acoperi nu numaĭ partea de sus a trupuluĭ și pînticele, dar încă și coapsele; ele erau asemenea largĭ, așa ca să facă încrețiturĭ cînd se puneau peste ele alte haine. Dacă un vestmînt trebue să fie în stare a reținea căldura trupuluĭ, cămeșa de care vorbesc, primind în îndoiturile sale o cantitate de aer temperat, îndeplinea cu desăvîrșire această condițiune. Pătrunderea friguluĭ era oprită prin aceasta. Pe deasupra acesteĭ cămeșĭ se punea, pentru a se garanta de frig, o altă haină care oprea asemenea căldura și constituea o barieră maĭ tare încă contra rigorilor ierneĭ. Această a doua haină era asemenea de pînză; cu toate acestea bătrîniĭ și persoanele infirme purtau iarna un pieptar, împletit din lînă sau făcut din flanelă. După aceasta, venea bluza, făcută de ordinar din pînză groasă, la lucrătorĭ de bumbac. Izmenile asemenea de pînză, erau maĭ puțin întrebuințate. Prin escepțiune se întîmpla să poarte cineva izmene de lînă împletită, dar lucrătoriĭ nu lipseau a purta pe deasupra pantalonul de bumbac sau de pînză groasă.

O asemenea îmbrăcăminte era foarte călduroasă, puțin costisitoare și trainică, și erau atuncĭ foarte mulțĭ octogenarĭ. In zilele noastre, persoanele de această etate sunt cu mult maĭ rare. Ceia ce era încă bun la acest fel de îmbrăcăminte, e că cămeșa făcea funcțiunea de perie și stimula activitatea pieleĭ.

Pentru duminicĭ și zile de sărbătorĭ, efectele de îmbrăcăminte erau făcute în parte de lînă, în parte de piele. Pantalonul de piele nu costa scump, era călduros și dura maĭ mulțĭ anĭ. Barbațiĭ purtau de obiceiŭ, duminicile și sărbătorile, o haină de postav, acea haină propriu zisă, a căreia poale spînzurau dinapoĭ. Cum postavul era odinioară mult maĭ bun de cît cum este acum, țăraniĭ se serveau de aceiaș haină timp de 10 și 20 anĭ. Lucrurile de îmbrăcăminte erau decĭ la această epocă cu mult maĭ eftine de cum sunt în zilele noastre. Femeile țineau foarte mult să pue, pe deasupra cămeșeĭ lor de pînză, o haină de lînă sau de bumbac, ceia ce era în realitate un escelent preservativ contra acțiuneĭ frigului. La femeile de la țeară această haină era făcută de ordinar dintr'o stofă solidă de bumbac.

Sunt aproape 40 de anĭ de cînd se iviră cămeșile de percal; dar ele nu plăceau de loc oamenilor de la țară, carĭ le găseau prea puțin călduroase pentru iarnă. Ele aveau un al doilea inconvenient în aceia că, cînd omul e asudat, se lipesc de piele, favorizază ast-fel răcelile și îmbolnăvirile, și, udîndu-sĕ de sudoare, ele nu se usucă așa de degrabă ca cămeșile de pînză. Pe lîngă aceasta, li se reproșa că rețin lipul cu maĭ multă perzistență de cît cămeșile de pînză. Aceasta făcu că cămeșile de percal nu avură prea multă trecere; dar nu fu tot ast-fel cu hainele de deasupra făcute din percal și din chimbrică.

In zilele noastre, din contra, e de modă a nu purta pe piele nicĭ cămeșă de percal, nicĭ cămeșă de pînză, ci a învălui, pe cît se poate, întreg trupul într'un înveliș de lînă. Nu sunt numaĭ cît cămeșĭ de lînă, dar sunt asemenea izmene și alte piese vestmîntătoare de lînă, carĭ se întrebuințază.

3 Despre cămeșĭ și izmene de lînă.

Sunteți curioșĭ, fără îndoială, iubițĭ cititorĭ, a ști ce gândesc eu despre această modă. Eată-mĭ răspunsul:

Nu m'am ocupat nicĭ o dată de modă și de schimbările sale. Cum am eșit din clasa cea maĭ săracă, pre-

fer să mĕ ţin la ceia ce-ĭ maĭ simplu, şi nu mĕ îngrijesc câtuşĭ de puţin de ceia ce poartă alţiĭ. Totuşĭ vĕ voĭ spune ceia ce m'a învăţat experienţa în privinţa cămeşilor şi izmenelor de lînă. Mi-au venit o mulţime de oamenĭ, carĭ, din cap pănă 'n picioare, erau plinĭ de reumatisme şi torturaţĭ de crampe. Regulat găseam la aceştĭ nenorociţĭ cămeşĭ de lînă. Acelaş caz e şi cu aceĭ carĭ se plâng de răceala picioarelor şi de grămădirea sîngeluĭ la cap. Nu mi s'a întîmpat de cît de douĕ orĭ să aud oamenĭ plinĭ de reumatisme respunzînd la întrebarea mea «Purtaţĭ cămeşĭ de lînă?» prin «Nu, purtăm cămeşĭ de pînză — dar numaĭ de patru săptămînĭ.» Altă dată, rar întîlneaĭ reumatisme şi crampe la oamenĭ de la ţară, carĭ muncesc din greu, asudă foarte mult, au constituţiunĭ puternice şi sunt deprinşĭ cu intemperiile; astă-zĭ, cînd toată lumea urmează moda, aceste infirmităţĭ sunt cu îmbelşugare. Dar nu-mĭ amintesc să fi văzut vr'o dată aicĭ, printre numeroşiĭ bolnavĭ supăraţĭ de crampe, macar unul singur care să fi purtat totdeauna cămeşă de pînză. Isteria nu se găsea altă dată de cît la femeĭ; anul acesta m'a asigurat un medic, că sunt asemenea şi mulţĭ barbaţĭ istericĭ.

Nu vreu să atribuĭ tot răul cămeşeĭ şi altor efecte de îmbrăcăminte de lînă; dar experienţa dovedeşte că vina în cea maĭ mare partea lor. Cum aceasta? Lîna se lipeşte strîns de piele şi desvoltă mult maĭ multă căldură de cît pînza; dar elementele aceste căldurĭ le produce corpul şi, prin urmare, el face cheltueala. Cînd cămeşa de lînă e pe deplin pătrunsă de căldură, aceasta radiază în afară; de aicĭ o perdere, o mare uzare, care se întoarce în paguba economieĭ corpuluĭ. Cînd, în pat, avem peste noĭ una sau maĭ multe păturĭ de lînă, corpul nostru se încălzeşte peste măsură şi plăteşte cheltueala acesteĭ căldurĭ de prisos. Temperatura prea rădicată face organismul delicat; el devine maĭ simţitor la frig şi se slăbeşte prin sustragerea de atîta căldură animală. Din aceasta căpătăm fără greutate reumatisme şi crampe, şi aceasta în urma trecereĭ de la frig la cald sau de la cald la frig. Ceia ce se întîmplă maĭ cu samă în timpul nopţeĭ, cînd pătura nu se întinde peste tot corpul, şi cînd

ţine cine-va afară din pat, fie chiar pentru puţin timp, braţul sau piciorul; asf-fel multe persoane, în loc de a se odihni şi de a-şĭ recîştiga puterile în timpul nopţeĭ, se deşteaptă cu un reumatism în regulă, fie în braţ, fie în ceafă sau umerĭ, fie în altă parte a corpuluĭ. Va întreba poate cine-va de ce nu trebue să se întrebuinţeze pînze fine? Ce inconvenient poate fi în aceasta? Pînza fină nu reţine căldură de cît foarte puţin; ea samănă, în această privinţă, cu un zid subţire, care nicĭ nu poate reţinea căldura cîştigată, nicĭ garanta de atingerile griguluĭ. Corpul nu-ĭ îndestul de protejat de o cămeşă de pînză fină. Dacă asudă cine-va, cămeşa fină se va uda răpide şi se va lipi de corp, ceia ce va împedeca-o a se usca degrabă. Se ştie că pielea exalează aburĭ prin porĭ. Dar, această exalare trebuind să se usuce pe piele şi în cămeşă, resultă că o cămeşă de pînză groasă nu numaĭ cît absoarbe evaporaţiunea, dar încă, ca şi o perie, freacă pielea şi o curăţă de ceia ce a depus pe ea exalaţia. Pînza groasă nu numaĭ că absoarbe multă umezeală, dar asemenea se usucă foarte degrabă. Pe lăngă aceasta, o cămeşă groasă rădică în mod constant o mare cantitate de pelicule şi constitue ast-fel un escelent mijloc de curăţenie.

Un partizan al cămeşilor de lînă îmĭ va replica: Tocmaĭ pentru că cămeşa de lînă absoarbe o masă de sudoare şi nu ne face să simţim umezala pieleĭ, o port.— Aşa-ĭ; dar această umezală se usucă ea tot aşa de răpide în lînă ca în pînză? Cămeşa de lînă ţine-va pielea aşa de uscată şi aşa de curata ca cămeşa de pînză? Luaţĭ o cămeşă de lînă şi una de pînzâ, muieţi-le pe amîndouă în apă, atîrnaţi-le una lăngă alta şi luaţĭ sama cît timp le va trebui amîndurora ca să se usuce pe deplin. Veţĭ găsi că va trebui maĭ mult timp cămeşeĭ de lînă să se usuce de cît celeĭ de pînză. Dar dacă aerul are atîta greutate a scoate umezala din cămeşa de lînă, va scăpa ea maĭ degrabă de umezală cînd va fi sub haine? Pentru mine, pretind că, fără îndoială, cu cămeşa de lînă umezeala e maĭ puţin simţită, dar am cîştigat încredinţarea că, sub cămeşa de lînă se găseşte totdeauna pe piele o pătură stranie, care nicĭ nu se usucă nicĭ nu se ia prin

frecare, cum se întîmplă cu cămeşa groasă de pînză. Pe lângă aceasta, cămeşa de lînă păstrează, în urma sudoareĭ, un miros foarte rĕu, făr' a maĭ ţinea socoteală că-ĭ foarte greu de a o curăţi cum trebue, de a o spala curat; din acest punct de vedere, n'avem de cît să ne gîndim la maşinele de carĭ se serveau altă dată dărăcitoriĭ noştri pentru spalarea lineĭ. Sunt încredinţat că foarte rar cămeşile de lînă pierd toate necurăţeniile ce le-au absorbit în contact cu pielea trupuluĭ.

Dacă, de altă parte, luăm sama la provenienţa pînzeĭ şi a lîneĭ, vom vedea că din acest punct de vedere, cea întăĭ întrece pe a doua. Pînza e făcută din firişoarele uneĭ plante care creşte în plin aer şi sub razele soareluĭ; lîna, din contra, creşte pe pielea dobitoacelor şi-şĭ trage subsistenţa sa in particular din grăsimea animală. Proverbul zice: Sunt oĭ rîioase în toate turmele. Cine-ar putea deci spune că germeniĭ boalelor nu se lipesc cîte o dată de lînă? Dacă-ĭ aşa, se poate uşor întîmpla ca cămeşa de lînă să lese a aluneca în corpul omenesc oare-carĭ lucrurĭ puţin favorabile sănătăţeĭ. N'am văzut nicĭ n'am auzit vr'o dată ca, pentru tămăduirea abceselor şi a rănilor, un medic să fi intrebuinţat ca scamă distrămăturĭ de lînă; din contra, totdeauna se servesc de firişoare de pînză uzată? Pentru ce aceasta?

De altmintrelea, las fie-căruia libertatea de a purta ceia ce va voi; scriind aceste liniĭ, n'am nicĭ un interes comercial sau altul. Nu vorbesc stăpînit de nicĭ un prejudiciu; nu-s împins a-mĭ da părerea de cît de încrederea cîştigată într'o lungă experienţă. Orĭ-cine va voi să mĭ urmeze sfatul, îĭ voĭ zice: Poartă pe piele o cămeşă de pînză îndestul de groasă: ea opreşte căldura ce se degajază din corp, mănţine pielea în activitate şi se spală uşor; e o albitură curată. Dacă mi-ar spune cine-va că o cămeşă de lînă se poartă 3 saŭ chiar 6 săptămînĭ, fără ca să se spele, îĭ voiŭ rĕspunde că ar putea purta cine-vă cămeşa de pînză tot aşa de mult timp, singura deosebire e că la aceasta din urmă se vede maĭ bine lipul. De sigur, o cămeşă de lînă, nu fie ea purtată de cît cincĭ-spre-zece zile, nu-ĭ maĭ plăcută.

Cu toate acestea, e de remarcat că observaţiele mele

asupra cămeşilor de lînă, se aplică maĭ cu samă asupra acelora oari sunt strîmte şi fine. E cu totul alt-fel cu cămeşile largĭ şi groase. Acestea freacă pielea şi o curăţă, aerul poate pătrunde până la cap.

Pe cît bumbacul era altă dată întrebuinţat de lucrătorĭ pentru zilele de lucru şi servea de stofă pentru pantalon, pentru că dura maĭ mult şi era maĭ călduros şi maĭ puţin costisitor, pe atît de puţin e întrebuinţat acest articol în zilele noastre şi înlocuit maĭ cu samă cu lîna. In această privinţă aş voi să fac să se vadă ceia ce costa altă dată îmbrăcămintea unuĭ lucrător, în comparaţie cu ceia ce costă astă-zĭ. Un pantalon de bumbac pentru un lucrător revenea tocmaĭ la doĭ francĭ; fie-cine ştie cît trebue să cheltuească cu un pantalon de postav. Cît de puţin se plătea pe cămeşile de pînză groasă, pe cînd cămeşile de lînă costă aşa de scump! Tot aşa-ĭ şi cu celelalte lucrurĭ de îmbrăcăminte carĭ se purtau altă dată: ele erau mult maĭ ieftine de cît cele ce se poartă astă-zĭ.

Mă întreba într'o zi cine-va ce socot de pantalonii de piele. Trebuĭ decĭ să spun modul meu de a vedea. Se întrebuinţază încă şi astă-zĭ, în oare-carĭ părţi, pantalonii de piele; eĭ durează mult timp şi ţin cald iarna, maĭ cu samă dacă sunt făcuţĭ din piele de cerb sau din altă piele de calitate bună. Ne purtîndu-ĭ de cît duminicile şi sĕrbătorile, aveţĭ o frumoasă îmbrăcăminte timp de 10 sau chiar 20 de anĭ. Chiar dacă preţul cumpĕrătureĭ ar fi puţin rîdicat, acest fel de pantalonĭ e, cu toate acestea, cel maĭ puţin scump din causa trăinicieĭ sale. Observaţĭ totuşĭ un lucru foarte important, adică: dacă pantalonul de piele e prea strîmt, asudarea-ĭ jenată, şi atuncĭ se petrece tocmaĭ ceia ce se întîmplă cu hainele de cauciuc. Asudarea fiind oprită, se pot produce asemenea înăduşirĭ, carĭ nu vor lipsi a aduce boale. Precum pantaloniĭ de piele au reputaţiunea de a garanta foarte bine de acţiunea friguluĭ în timpul ierneĭ, se susţine, de altă parte, că vara, în loc de a fi supărătorĭ, sunt răcoroşĭ, pentru că împedică căldura exterioară. De altmintrelea se poate alege pentru vară un pantalon maĭ subţire şi maĭ

uşor, precum paserea se îmbracă cu un puf maĭ puţin des pentru sezonul cald.

Adesa mi s'a cerut asemenea părerea asupra izmenelor; e recomandabil a purta, şi carĭ trebuesc preferate? Că izmenele nu-s trebuincioase vara, nu incape îndoială; un pantalon de postav trebue să disvolte îndestulă căldură; de şi nu-ĭ cine-va în deajuns de încălzit în timpul vereĭ, nu va fi maĭ mult adăogînd izmene. Pantaloniĭ de postav nu trebue să fie strîmţĭ. Cît despre izmenile de lînă, am văzut sosind aicĭ foarte mulţi bolnavĭ carĭ, de şi purtau sub pantalonul de postav una, două sau chiar treĭ izmene de lînă, se plîngeau înainte de toate, de lipsă de căldură, de un fel de tremur continuu, chiar în cameră încălzită. Cînd, iarna, frigul devine maĭ tare şi pantalonul de postav nu maĭ e în deajuns, atuncĭ acord bucuros şi recomand izmenile de pînză, şi aceasta pentru motivele arătate maĭ sus relativ la cămeşĭ. Izmenile de lînă fac partea de jos a corpuluĭ aşa de delicată, în cît aerul răce şi în general fie-care scădere de temperatură provoacă cu uşurinţă reumatisme articulare şi crampe; atuncĭ s'a dus bunul traiŭ, viaţa plăcută.

In ceia ce priveşte în particular pantaloniĭ strîmţĭ, carĭ sînt astă-zĭ de modă, îmĭ pare foarte bine că nu-s ţinut a-ĭ purta. Făr' a pune la socoteală că pulpele şi coapsele sunt ca într'un cleşte, deprinderea cu răceala nu se poate face şi cel ce-ĭ poartă devine maĭ susceptibil la reumatisme. Aerul pătrunde cu uşurinţă într'un pantalon larg, îndulceşte temperatura naturală şi procură ast-fel picioarelor o căldură care le convine maĭ bine. Eată părerea mea asupra acestor părţĭ ale îmbrăcămintei. Las însă fie-căruia libertatea a face cum îĭ place.

4. Despre preservativ în contra răcelei picioarelor.

Dacă-ĭ de o însemnătate capitală că capul, gîtul, faţa şi mînile să fie expuse la aer şi deprinse cu răceala, aceasta nu-ĭ maĭ puţin trebuitor pentru picioare. Aceste au desavantajul particular de a se găsi în contact nu numaĭ cu aerul răce, dar încă şi cu pămîntul răce; ele sunt decĭ supuse la o îndoită acţiune a friguluĭ. Cum, pe lîn-

gă aceasta, tendinţa generală a tuturor lucrurilor este de a se rîdica, ca fumul care se degagează din foc, sîngele asemenea se suie spre părţile superioare, în piept şi în cap; el părăseşte cîte odată picioarele şi le lasă aproape pe deplin deşărte; şi cu toate aceste sîngele are de procurat căldura asemenea şi picioarelor. Se poate decĭ zice: pe cît veţĭ avea sînge în picioare, pe atîta veţĭ avea căldură în ele, şi, reciproc, cu cît vĕ vor fi picioarele maĭ răcĭ, cu atîta veţĭ avea maĭ puţin sînge în ele. De aicĭ principiul fundamental: Cu cît vĕ vor fi picioarele maĭ mult deprinse cu răceala, cu atît vĕ va fi maĭ îndămînă; căcĭ tocmaĭ în această proporţiune vor fi calde şi bogate în sînge. Cu cît picioarele sunt ţinute maĭ delicat, cu atît vă vor incomoda maĭ mult; căcĭ sîngele şi căldura le părăsesc pe măsură cum sunt tratate cu delicateţă.

Prin urmare e foarte important a se şti cum îşĭ poate deprinde cine-va picioarele cu răceala. Precum nu-şĭ deprinde cine-va faţa cu răceala ţinînd-o aproape de foc, ci punînd-o mereu în contact cu aerul liber; tot aşa trebue a-şĭ obişnui picioarele, dînd liber acces aeruluĭ. Dacă veţĭ face ast-fel în timpul vereĭ, veţĭ resista cu atît maĭ uşor diferitelor variaţiĭ ale temperatureĭ. In asemenea condiţiunĭ nu veţĭ avea de loc a suferi iarna, maĭ cu samă dacă vă daţĭ osteneala, chiar în timpul sezonuluĭ răce, de a rĕmânea obişnuiţĭ cu răceala prin mijlocul eserciţielor potrivite, în loc de a vĕ cocoloşi picioarele prin tot soiul de preservative nefolositoare.

Cel întâĭ preservativ al picioarelor contra acţiuneĭ friguluĭ e în general colţunul. Cel maĭ bun colţun ar fi aceĭ ce se împletesc din aţă groasă de in sau de cânepă; ar fi ceĭ maĭ potriviţĭ a opri căldura naturală. In afară de aceasta, trebue să spunem că se poate întrebuinţa lîna oilor mult maĭ degrabă pentru a împleti colţunĭ, de cît a fabrica cămeşĭ şi izmene, pentru că aerul nu permite o prea mare desvoltare de căldură la picioare.

Al doilea mijloc de a garanta picioarele, sunt papuciĭ sau botinele. Materia din care sunt făcute aceste obiecte, e de sigur bine aleasă, pentru că o piele bună garantează cît se poate maĭ bine contra friguluĭ şi ume-

zeleĭ, căcĭ nimic nu-ĭ maĭ periculos şi maĭ vătămător de cît umezeala care răsbate în încălţăminte. Acestea nu trebue să fie strimte, tot aşa ca şi colţuniĭ; căcĭ cu cît e maĭ mult aer între colţun şi piele, cu atît maĭ mult piciorul are putinţa de a fi cald. Tot aşa trebue să fie între colţnn şi încălţăminte un oare-care spaţiu umplut cu aer, pentru că şi acolo, asemenea, se disvoltă o căldură plăcută şi piciorul se simte îndămînă. Dacă, din contra, colţunul se lipeşte prea tare de piele şi încălţămintea e mică şi strîmtă, încălţămintea atuncĭ devine maĭ degrabă un instrument de tortură de cît un mijloc de a produce şi reţine căldura, atuncĭ sîngele nu-ĭ în stare a procura caloricul trebuitor şi se retrage în susul corpuluĭ, pe cînd răceala din afară poate pătrunde maĭ uşor, ceia ce face că sărmana creatură e cu picioarele răcĭ.

Singele alungat din picioare maĭ produce încă şi alte accidente. Dacă se sue la cap, produce acolo durerĭ; dacă se duce la piept, face alte ravage; dacă se grămădeşte în pîntice, vor resulta aseminea mizeriĭ. Ceia ce-ĭ maĭ rău, e că sîngele grămădindu-se într'un loc intern, se produce acolo o oprire a circulaţieĭ şi reînoirea sîngeluĭ se opreşte. De aicĭ provine anemia, cum o dovedeşte miĭ de exemple. Cîţĭ oamenĭ îşĭ diformează degetele de la picioare din vanitate, punînd încălţăminte prea strîmte! Maĭ degrabă sau maĭ tărziu vor plăti această vanitate cu diferite infirmităţĭ sau chiar cu bolĭ grave. Trebue a adăoga că, dacă picioarele sunt strînse ast-fel, sîngele nu poate merge până la extremităţĭ, şi, cum refluxul e oprit în acelaş timp, resultă obstrucţiunĭ şi cîte odată abcese periculoase; se poate chiar întîmpla ca în urma frecăreĭ uneĭ încălţăminte prea strîmte, se declară o discompunere a sîngeluĭ, cum am maĭ constatat în maĭ multe cazurĭ. Nu înţĕleg să fie persoane carĭ să ţie a perfecţiona opera luĭ Dumnezeu; oamenĭ carĭ voesc a da membrelor lor o altă formă de cît aceia ce au primit-o de la Creator.

Mersul pe jos fiind un mijloc excelent de a întări membrele inferioare, invidiez soarta acelora a căror condiţiune şi ocupaţiunĭ le îngădue, vara, a umbla adesa cu

picioarele goale, cum se întîmplă cu ţăranii; aceasta favorizază foarte mult starea generală a sănătăţeĭ. Dar nu va trebui să se creadă că aceĭ carĭ nu-şĭ pot face lucrările cu picioarele goale, n'au mijlocul a-şĭ îngriji picioarele. Oare-ĭ ruşine să se preumble cine-va cîte-va minute cu picioarele goale prin grădina sa, într'o cîmpie sau pe nişte lespezĭ ude? Nu poate cine-va foarte bine, înainte de a se culca, să-şĭ măsure camera, cu picioarele goale, cîte-va minute, pentru ca aerul să ajungă până la piele, ca sîngele să fie atras spre extremităţile inferioare şi ca picioarele să se deprindă cu răceala? Dacă facem aceasta, nu vom maĭ fi expuşĭ a contracta răcelile aşa de neplăcute şi de frequente. Dacă, pe lîngă această preumblare prin cameră, şi-ar muia cine-va picioarele de maĭ multe orĭ în apa răce, pentru a le îndoi căldura şi a le obişnui maĭ mult, nu va avea de regretat această mică muncă faţă de enormul folos ce-l va trage sănătatea sa. De altmintrelea, nu-ĭ foarte neplăcut să-ţĭ fie toată ziua picioarele ca ghiaţa şi să fiĭ nevoit a le vîrî în galoşi marĭ de pislă, pe carĭ poate trebuie să-ĭ încălziţi maĭ întăĭ, pentru a lucra în deajuns contra răceleĭ picioarelor? E foarte sigur că nu va scăpa cine-va de acest inconvenient, dacă-şĭ guguleşte picioarele, în loc de a le deprinde cu răceala, cum am zis, şi de a le procura o căldură îndestulătoare.

Nu pot admite că sudoarea puturoasă să maĭ vie să incomodeze atîta picioarele, dac'ar fi în deajuns deprinse cu răceala; cred chiar că podagra ar fi necunoscută, dacă s'ar face ceia ce zic. La această din urmă infirmitate de sigur gogolirea picioarelor contribue foarte mult. Nu trebue să uităm că încălţămintele ce se poartă prin casă şi carĭ sunt făcute din stofe de lînă sau chiar din blănĭ, constituesc un mijloc cu deosebire propriu a moleşi, mijloc ce nu-l putem în deajuns condemna. Ori cine va gîci uşor motivele acesteĭ judecărĭ. Şi cîte urmărĭ răle n'are obiceiul de a încălzi patul sau de a întrebuinţa basinuare! (1) Asupra acestora vom reveni. Conclusiunea este

(1) Un fel de tigae cu capac bortelit, care serveşte la încălzit patul.

că, pentru a mănținе cel maĭ lung timp posibil bunul traiŭ, sănătatea și viața, trebue să ne deprindem picioarele cu răceala într'un mod inteligent.

Acum 50 sau 60 de anĭ, toțĭ oamenii de la țară, cu puține escepțiunĭ, umblau vara cu picioprele goale; eŭ însumĭ am urmat acest obiceiŭ până la vrîsta de 22 anĭ. Indată ce omătul se topea primăvara, începeau a umbla cu picioarele goale și continuau până în octombrie sau chiar până în noembre. Cît de obișnuite erau picioarele prin acest obiceiŭ! Tot corpul, de altmintrelea, se găsea cam în acelaș caz; căcĭ n'aveau gustul împodobireĭ și se îngrijau tare puțin de moda zileĭ. Nu se știa nimic sau aproape nimic de numeroasele boale carĭ afectează atîța copiĭ și rîdică atîtea viețĭ tinere. N'am auzit asemenea vorbindu-se, la țăranĭ, de reumatisme sau de crampe. Dar în zilele noastre, copilul din leagăn își are scuticele și fașele la modă, și până la bătrînеță fie-care crede că trebue, cel puțin în oare-care măsură, să plătească tributul modeĭ.

5. Despre insanitatea modelor.

Femeile purtau, și poartă încă și astă-zĭ, treĭ sau patru fuste încrețite una peste alta, și cu toate acestea, sunt nevoite a purta chiar pantalonĭ de lînă. Aceasta-ĭ rafinare și o cauză a moleșireĭ, a mizeriilor și a boalelor. Prin aceasta aerul e împedecat a ajunge la suprafața corpuluĭ, și pielea se face prea delicată. Dacă femeile sunt doritoare de sănătate, de viață, de mănținerea puterilor trebuitoare condițiuneĭ lor, trebue să caute a-șĭ deprinde cu răceala corpul, maĭ cu samă picioarele.

O altă calamitate, care odinioară nu se găsea de loc de cît în orașe și care tinde a năvăli în zilele noastre și la țară: corsetul. Cam prin anul 1850 această modă a devenit generală; am citit la acea epocă, într'un mare număr de ziare, foarte multe cazurĭ de moarte provocate de această uricioasă manie. E îngrozitor ca moda să voească a se răzvrăti în contra Creatoruluĭ a-tot-puternic și să schimbe forma ce a dat-o el corpuluĭ omenesc!

Ce absurditate să se sacrifice cine-va modeĭ! Cine are urechĭ de auzit să audă. Ştiu bine, ziarele de modă şi femeile fluşturatice şi zmintite îşĭ vor rîde de mine şi de observaţiile mele Pofta de rîs le va trece, cînd prin nebuniile lor îşĭ vor fi ruinat sănătatea. Am văzut sosind aicĭ un mare număr de mame de familie, întristate în toate chipurile posibile: puteam să le dovedesc, şi ele erau nevoite să mărturisească, că toate mizeriile lor se trăgeau din prostia de a se conforma modeĭ şi spirituluĭ timpuluĭ. De la ivirea acestuĭ gust capricios şi omucid, toată lumea şi-a făcut datoria a se rădica în contra luĭ şi de a demonstra în foile publice, că această manie absurdă de a se strînge, diforma şi slăbea o mare parte a corpuluĭ. Calţavetile prea strînse determină adese-orĭ umflăturĭ în vine, pentru că împedică circulaţia sîngeluĭ; pentru acelaş motiv cravatele prea strînse produc o umflătură la gît· Această strîngere continuă şi necugetată a talieĭ, nu trebue să deranjeze şi ea torentul circulator şi să devie ast-fel un izvor de accidente şi de infirmităţi?

O mamă de familie vine într'o zi la mine plîngînd şi tînguindu-se că a avut în 6 anĭ 4 copiĭ născuţĭ morţĭ: ceia ce-o dezola maĭ mult era faptul că ea însă-şĭ era causa nenorocireĭ sale, pentru că, din copilăria sa până la măritiş, se sacrificase întrebuinţăreĭ corsetuluĭ. Ea adăogă că tot trupul iĭ era închircit şi că nu maĭ avea nicĭ o speranţă să scape din această tristă situaţie. Dacă s'ar gîndi cine-va ceva maĭ mult la moarte şi ar merge cîte odată în casa unuĭ mort, ar vedea cît de simplu se îmbracă cadavrul, fără a-l strînge cîtuşĭ de puţin, ar fi maĭ rezervat în modul de a se îmbraca, şi n'ar imita toate absurdităţile modeĭ. Cît despre mamele ce au de veghiat asupra copiilor şi a-ĭ forma pentru viitoarea stare a vieţeĭ lor, n'ar trebui să tolereze nicĭ o dată ca fiicele ler să se lase a fi tărîte de o modă aşa de primejdioasă; în acest caz n'ar avea a deplînge, maĭ tărziu, nebunia lor.

Un alt obiceiŭ rău, e de a nu se îmbrăca cine-va în mod uniform. Dacă odinioară erau ridiculile crinoline (1)

(1) Fuste ţesute din păr de cal.

în zilele noastre au ajuns să poarte pe partea inferioară a spatelui un gheb de cămilă, pe care ar putea şedea destul de bine o păreche de momiţi. Oare această pernă pe basa şireĭ spinărei e făcută pentru a desvolta în mod constant o căldură mare în această parte, şi a favorisa ast-fel hemoroiziĭ aşa de neplăcuţi? Dacă-ĭ aşa, nu s'ar putea face maĭ bine. Dacă un predicator, în momentul cînd moda n'ar exista încă, ar veni să predice un aşa lucru smintit, ar trece drept un nebun, şi nu fără dreptate; dar fiind că spiritul capricios al modeĭ predică această absurditate în cărţĭ şi 'n ziarele ilustrate, cititoarele o primesc cu gura cascată şi o pun cu fidelitate în practică. După părerea mea, e una din datoriile cele maĭ esenţiale a omuluĭ, din punctul de vedere al sănătăţeĭ, de a purta haine care să nu fie nicĭ odată micĭ nicĭ prea strînse. Dacă corpul, tînăr încă, e strîns şi apăsat, va fi împedecat în creşterea sa; odată ce va fi desvoltat, strîngerea-l va împedeca să-şĭ îndeplinească datoriile. Toate hainele ce se poartă, trebue să fie susţinute de umerĭ, şi corpul nu trebue să fie strîns de cît atîta cît e trebuitor pentru tihna mersuluĭ şi a munceĭ.

Aicĭ trebue să spun că e periculos obiceiul de a încunjura gîtul cu un guler de cămeşă prea strîmt sau cu o altă legătură strîngătoare. Ast-fel de strîngere ar esercita asupra organelor voceĭ o apasare pe care n'ar suferi-o mult timp; sîngele ar fi deranjat în drumul seu, s'ar produce congestiunĭ, vocea ar fi slăbită sau chiar ruinată pentru totdeauna. O tristă experienţă mi-a arătat că-ĭ adesa foarte greu, cîte odată chiar cu neputinţă de a tămădui infirmităţĭ şi accidente provenite din această pricină.

Cu aceasta cred că am spus ceia ce-ĭ neaparat trebuitor a se şti asupra moduluĭ cum trebue să se îmbrace cine-va pentru a fi garantat de frig. Revin încă odată la exemplul Creatoruluĭ care îngrijeşte pentru paserĭ aerul şi pentru dobitoace cîmpiile; după cum păsărelile primesc de la el două haine, una pentru vară, alta pentru earnă, tot aşa omul trebue să se îngrijească tot deauna de o îmbrăcăminte potrivită cu sezonul, de o

îmbrăcăminte uşoară pentru vară şi de o îmbrăcăminte călduroasă pentru iarnă.

6. Modul de a se garanta de căldură.

Am comparat căldura şi frigul cu doĭ giganţĭ contra cărora trebue să ne apărăm. Am văzut carĭ sunt mijloacele a se apăra cine-va de frig; să vorbim acum de modul de a se garanta de acţiunea vătămătoare a căldureĭ, care poate vătăma tot atîta ca şi frigul. Prin deprinderea cu răceala şi prin haine potrivite omul se apără în contra supărătoarelor efecte ale friguluĭ; acelaş mijloc vă va pune în stare a suferi căldura cea maĭ excesivă.

Poate cine-va susţinea, fără teamă de a se înşela, că acel care-ĭ obişnuit cu frigul şi care, prin urmare, îl suferе cu uşurinţă, nu are a se teme maĭ mult de căldură, pentru că corpul seu este obişnuit a resista schimbărilor atmosferice. Dacă-ĭ vorba a se obişnui cine-va cu căldura, aerul răcoros şi liber va juca rolul principal. Precum toamna căldura scade şi atmosfera începe a deveni maĭ răce, tot aşa primavara aerul se încălzeşte puţin cîte puţin şi contribue a deprinde corpul cu căldura. Prin urmare, acel care nu se sustrage de la acţiunea întăritoare a aerului, va suferi tot aşa de bine căldura vereĭ ca şi frigul erneĭ. Deci prin mijlocul aeruluĭ atmosferic se opereazǎ pentru om trecerea graduală de la frig la cald; orĭ-cine nu va urma acest mers, va pătimi.

Nu numaĭ cît prin variaţiunile atmosferice, scăderea temperatureĭ iarna şi creşterea eĭ primavara, omul trebue să se pue în stare a îndura frigul erneĭ şi căldura vereĭ; deosebirile termometrice dintre zi şi noapte, dintre dimineaţa, ora de la ameazǎ şi sara, trebue asemenea a contribui a-l obişnui cu schimbările temperatureĭ. Eată pentru ce oameniĭ la ţară, carĭ lucrează în aer liber, dimineaţă, la ameazǎ şi sara, totdeauna în acelaş costum, îndură frigul şi căldura fără inconvenient. Nu-ĭ tot aşa cu ceĭ ce stau în casă, carĭ se păzesc cît se

poate maĭ mult de aerul atmosferic. Aceştĭ oamenĭ sunt totdeauna nevoițĭ să dee maĭ întâĭ cu nasul la fereastră, pentru a şti dacă trebue să pue palton maĭ greu sau maĭ uşor, înainte de a îndrăzni să easă din casă. Eĭ vor îndura tot aşa de puțin căldura vereĭ ca şi frigul erneĭ, şi unul şi altul făcîndu-ĭ slabĭ şi molaticĭ sau chiar bolnavĭ. Decĭ fie-care să aibă grijă a se deprinde cu aerul răcoros, pentru a putea resista influențeĭ supărătoare, fie a friguluĭ, fie a căldureĭ.

Eată un exemplu care va arăta cît e de periculos a se expune cine-va la căldură, cînd nu-ĭ obişnuit cu ea. O fată, care petrecuse un an în pensionat, vrea să se întoarcă acasă într'o zi foarte călduroasă. Ea avea de făcut 7 leghe şi-şĭ ducea tot bagajul. De la mijlocul drumuluĭ nu maĭ putu. O găsiră căzută, cu capul deranjat, şi după 18 oare îşĭ dădu cea de pe urmă suflare. Această căldură n'ar fi fost vătămătoare unuĭ țăran sau uneĭ fete de la țară. Dar tînăra domnişoară, prea moleşită şi delicată, nu era în stare s'o susție.

Al doilea mijloc de a putea suferi e o îmbrăcăminte potrivită. Dacă poartă cine-va, iarna, haine maĭ groase şi maĭ călduroase pentru a se garanta de frig, trebue, vara, să se îmbrace uşor. Sfătuesc, înainte de toate, a nu se purta 3 sau 4 haine una peste alta, între carĭ s'ar desvolta o pătură de aer prea cald. Nu se poartă, vara, pălăriile cele maĭ uşoare, permițînd aeruluĭ să intre şi evaporațiuneĭ să iasă fără greutate? In acelaşĭ mod o îmbrăcăminte subțire va lăsa să treacă căldura corpuluĭ întreg, fără multe greutățĭ, apărînd în acelaşĭ timp în deajuns în contra acțiuneĭ vătămătoare ale razelor arzătoare ale soareluĭ Trebue încă ca ele să nu se lipească tare, pentru ca aerul să poată veni să tempereze căldura naturală a organismuluĭ.

Al treilea prezervativ în contra căldureĭ, e apa răce. Aceasta rădică răpide excesul de căldură şi readuce economia animală la temperatura obişnuită, făr' a maĭ socoti că ea constitue un mijloc escelent de a deprinde corpul cu răceala. Cînd un om şi-a petrecut ziua muncind în arşiță mare. cît de înfierbîntat îĭ e corpul la apropierea nopțeĭ? Zefirul şi răcoreala săreĭ îl maĭ ră-

coresc puţin ; dar căldura remîne încă destul de mare. Dacă aceiaş muncă urmează 2 sau 3 zile în şir, căldura va spori în intensitate din ce în ce maĭ mult, şi numaĭ apa va putea îndrepta această stare nesănătoasă.

Am cunoscut un argat care, la sfirşitul fie-căreĭ zile călduroasă şi penibilă de vară, stătea cîte-va minute într'un rîuşor ce curgea de alungul caseĭ. Işĭ spala mînele şi faţa zicînd : «Rîuşorul ia toată osteneala picioarelor mele şi mă face sprinten.» Acest servitor făcea foarte bine, şi ar fi bine ca toţĭ oameniĭ de la ţară să facă aşa. S'ar odihni maĭ bine în timpul nopţeĭ şi a doua zi ar merge la muncă cu maĭ multă voioşie. Foarte adese orĭ sus zisul argat ducea asemenea caiĭ la rîuşor, pentru ca, după o muncă, să se răcorească şi să se odihnească maĭ bine de ostenelile lor. Dobitoacele nu întărziară a dovedi cît de bine-făcătoare e apa şi, îndată ce li se deschidea grajdiul, se ducaeu instinctiv la rîuşor.

Mi s'a întîmplat să duc într'o zi un cal la vad. Ajuns în mijlocul riuluĭ, el se culcă şi se rostogoli în apă, fără să consulte maĭ întăĭ pe cavalerul său. Acest cal se obişnui a se scalda ast-fel, în cit nimenĭ nu voi să-l maĭ ducă la scaldat.

Pentru ce oameniĭ de la ţară nu fac ceia ce făcea cea maĭ mare parte din strămoşiĭ lor? Odinioară se foloseau foarte mult de acţiunea aşa de bine-făcătoare a apeĭ, în zilele noastre acest obiceiŭ tinde a dispărea. Chiar caiĭ nu sunt duşĭ de cît rare orĭ la vad. Dacă totul ar merge după dorinţele mele, ar fi în fie-care localitate, pe unde trece un riuşor, un mic stabiliment de băĭ pentru uzul locuitorilor. Sunt încredinţat că aceasta ar face cel maĭ mare bine. Dacă, în timpul vereĭ, la sfirşitul zilelor penibile, o bae ar linişti excesul de căldură şi ar împedeca desvoltarea eĭ vătămătoare, cît de bine s'ar găsi trupul! Fie-care deci caute ocazia de a face băĭ, şi a se folosi dese-orĭ de această mare binefacere.

CAPITOLUL III.

Influența muncei și a repaosului asupra sănătăței.

1. Munca fisică și munca intelectuală.

Cînd apa e tot deauna liniștită și stătătoare, se bîhlește; cînd un plug încetează a fi întrebuințat, nu întîrzie a rugini; cînd o mașină-i mult timp expusă la intemperiile aerului și nu servește, devine inproprie a funcționa, defectuoasă, și sfîrșește prin a se ruina, fără să fi facut vr'o dată serviciŭ.

Tot așa și cu trupul omuluĭ. Nu samănă el, în adevĕr, cu o mașină construită cu atîta artă și finețǎ, pe care numaĭ Creatorul nesfîrșit de înțĕlept a putut-o concepe și realisa? Se numește de obiceiŭ capul de operă al creațiuneĭ. Această mașină admirabilă, care-ĭ în acelaș timp locuința și instrumentul sufletuluĭ omenesc, trebue să fie necontenit în activitate. Ea nu încetează a funcționa chiar cînd munca zileĭ e sfîrșită și cînd timpul de odihnă a sosit. Voința luĭ Dumnezeu asemenea-ĭ ca omul să lucreze; căcĭ deja părintele genuluĭ omenesc a auzit această sentință: «Veĭ mînca pînea cu sudoarea fruntеĭ tale.» Ast-fel orĭ-ce ordin al creațiuneĭ corespunde cu acest cuvînt al Creatoruluĭ: ori-cine voește să ajungă la ceva e nevoit a ajunge prin muncă. Asemenea prin muncă se disvoltă puterea trupuluĭ nostru, și cu cît omul e maĭ tare, cu atît poate spera să trăească maĭ mult timp și sănătos. Locuitoriĭ de la țară din acest punct de vedere, sunt incontestabil maĭ fericițĭ; numaĭ dacă și-ar înțelege maĭ bine fericirea! Eĭ lucrează în lumina zileĭ, respiră aerul cel maĭ curat și munca păstrează și îndoește vigoarea organismuluĭ lor. Cu cît timpul e maĭ sănătos și maĭ tare, cu atît spiri-

tul va avea vigoare și mlădiere. Dacă țăranii ar trăi în mod rațional și nu și-ar ruina natura lor prin opintiri necugetate, ar rămânea oamenii cei mai sănătoși și ar atinge vrîsta cea mai înaintată. După aceasta mĕ voi mulțumi a nu da agricultorilor de cît acest sfat: trăiți în mod rațional; apreciați necomparabilul avantaj ce-l aveți de a vĕ putea îndeplini sarcina voastră în aerul liber; nu stricați voi înși-vă aerul bun ce-l puteți respira, și nu fiți distrugătorul corpului vostru cerîndu-i mai mult de cît vă poate da. Cu alte cuvinte, nu lucrați nerațional în contra voastră înși-vĕ.

Mi-ar plăcea să pun în a doua linie pe meșteri, cel puțin pe acei a cărora meserie e proprie a mănținea și spori puterile. Fericiți dacă, lucrând, se bucură de lumina zilei și de aer curat! Mai puțin favorizați sunt lucrătorii a cărora muncă nu obosește corpul de cît foarte puțin; ei nu vor ajunge nici odată la deplinătatea puterilor lor. In general, ocupația prea ușoară nu i bună, mai cu samă în timpul anilor tinereței. Fără îndoială, anul tînăr nu trebue să fie împovorat peste măsură, dar asemenea nu trebue să crească într'o treabă prea ușoară Exemplul următor va face să se vadă lămurit cum își poate cine-va exercita și înmulți puterile.

Un băet de 18 ani a avut ideia să-și exerciteze degitul cel mic, pentru a vedea la ce rezultat ar ajunge, dacă zi cu zi ar rădica cu acest degit o greutate tot treptat mai grea. Acest tînăr era, toată vara făcător de tencuială și salahor pe lîngă zidari. Incepu cu două cărămizi, căntărind împreună cinci kilo și legate cu o sfară. In fie-care zi adăogă cîte ceva și se exercita a rîdica totul de mai multe ori pe zi. Continuă acest exercițiu timp de 5 luni, și știți până unde a ajuns? A reușit să rîdice, numai cu degitul cel mic greutăți de 50 kilo. Eu însu-mi n'aşi crede-o, mi s'ar părea o fanfaronadă, dacă n'aș cunoaște foarte bine pe tînărul. Trebue să observ că, pe lîngă aceasta, munca grea i-a sporit considerabil puterile generale. Un croitor saŭ un pictor n'ar ajunge nici odată la aceasta, pentru că meseria sa nu-i proprie a-i înmulți puterile fizice. Depling

faptul că se face atît de puţin pentru desvoltarea şi mănţinerea vigoareĭ corporale: saŭ nu se îngrijeşte cine-va de loc, orĭ face pe dos, aşa că puterile corpuluĭ nu sporesc, sau că sunt ruinate printr'un exces de obosală.

Voiţĭ să ştiţĭ ce efect favorabil exercită asupra corpuluĭ o muncă chibzuită? Ascultaţĭ un exemplu. Ţesătoriĭ de la ţară nu se dau de ordinar la industria lor de cît în timpul ierneĭ; vara se ocupă de agricultură. Ceia ce economia lor fizică perde iarna din causa aeruluĭ închis şi a lumineĭ prea slabe, recâştigă vara prin munca lor la lumina soareluĭ şi la aer curat. Prin aceste alternative în ocupaţiunĭ ţesătoriĭ de la ţară îşĭ mănţin sănătatea. Dar nu-ĭ acelaş lucru cu ţesetoriĭ din oraşe: aceştia sunt necontenit lipsiţĭ, în timpul munceĭ, de lumina soareluĭ, de aerul curat şi de exerciţiul trebuitor desvoltăreĭ puterilor fizice. Sunt o mulţime de alte industriĭ încă, cari nu-s făcute a conserva sănătatea şi vigoarea corporală. Dacă nu vrea cine-va să se încreadă în cuvintele mele, n'are de cît să pue în faţă de o parte un numĕr de ciobotarĭ, croitorĭ, oamenĭ de condeiŭ etc..., de altă parte un număr de lemnarĭ şi de dulgherĭ. şi se va vedea deosebirea ce există, în privinţa puterilor fizice, între uniĭ şi alţiĭ.

Dacă decĭ foarte multe profesiunĭ nu sunt apte a păstra şi desvolta puterile musculare, e de neapărată trebuinţă ca muşchiĭ să fie, din timp în timp, exercitaţĭ în ori-ce mod şi că toate părţile trupuluĭ să fie în activitate, pentru ca materiile nesănătoase să nu se grămădescă într'un loc sau în altul şi ca trupul nostru să nu sufere soarta apeĭ stătătoare, care nu întîrzie a se bîhli, a putrezi.

O altă clasă de oamenĭ e însărcinată cu o muncă maĭ grea; se cere cîte odată puterilor fizice maĭ mult de cît pot, şi, ceia ce-ĭ maĭ mult, aceştĭ lucrătorĭ sunt aproape tot deauna lipsiţĭ de lumina soareluĭ şi de aerul curat. Pentru aceste persoane cea întăĭ şi cea maĭ sacră datorie e de a respira din toţĭ plămîniĭ aerul curat şi proaspăt, orĭ de cîte orĭ se presintă ocazia, şi de a veghea cu cea maĭ mare îngrijire a nu se nutri de cît cu alimente sănătoase şi substanţiale, care-ĭ susţin

muncile asprei lor meserii. Dacă se neglijază acest punct, ingenioasa maşină a economiei omeneşti va fi uzată cu mult mai degrabă, şi sărmana creatură îşi va fi sfîrşit cariera sa aici pe pămînt înainte de termenul fixat de Providenţă. Plîng pe lucrătorii din mine şi pe acei din fabrici; dar sunt îndoit de plîns, dacă nu veghiază cu toată grija posibilă la conservarea sănătăţei lor. La capitolul care tratează despre alimente voi da indicaţiunile necesare pentru pregătirea unei hrane sănătoase şi întaritoare.

Pentru clasa muncitoare, de care vorbesc, apa ar fi ajutătoarea cea mai folositoare pentru a întări natura şi a-i mănţinea vigoarea, precum şi pentru a elimina morbiditatea care, în urma lipsei de aer şi de lumină, s'a introdus în organism. Mulţi poate îmi vor zice: «Dar ce pot şi ce trebue să fac? Des de dimineaţă mă duc la lucru, stau acolo legat toată ziua, şi venind sara, suspin după odihnă. Cu aceasta abea cîştig ceia ce-mi trebuie ca să trăiesc.»

Eată un sfat pe care l'am pus adese-ori la încercare, şi care mi-a isbutit totdeauna, un sfat pe care-l dau în calitate de prietin devotat al lucrătorilor de această categorie: Aveţi apa şi ea nu vă costă nimic sau aproape nimic. Procuraţi-vă un feredeu cu totul simplu, o covată de lemn, umpleţi-o cu apă înainte de a vă culca; deşteptîndu-vă dimineaţă, muieţi-vă în apă până la regiunea stomahului şi staţi acolo jumătate minut; pe urmă îmbrăcaţi-vă răpide fără să vă ştergeţi şi duceţi-vă la munca voastră obişnuită. Această operaţie întăreşte corpul în mod considerabil. Cînd vă întoarceţi sara osteniţi şi stînşi de muncă, înfierbintaţi şi truditi, vîrîţi-vă picioarele în feredeu şi mişcaţi-le timp de 2—5 minute sau staţi liniştiţi. Prin aceasta veţi face un serviciu însămnat organizmului. Căldura şi oboseala vor trece şi vă veţi găsi răcoriţi şi reîntăriţi. Voiţi să lucraţi cu desăvîrşire bine, puneţi să vă toarne cîte-va stropitori de apă în afussiune superioară, aplicaţiune care va avea un efect foarte salutar asupra părţei de sus a corpului, unde se găsesc organele cele mai nobile relativ la sănatate şi viaţă. Cînd veţi fi alungat astfel din membrele

voastre osteneala şi căldura de prisos, odihna nopţeĭ vă va aduce o uşurare foarte simţitoare si vă va dispune mult maĭ bine la lucrul de a doua zi, cum nu s'ar fi întîmplat fără această aplicaţiune de apă. Altă dată puteţĭ face o bac de scaun de un minut, ceia ce vă va fi îndămînă de făcut în timpul nopţeĭ, după întâiul somn; această operaţie simplă asemenea vă va face bine.

Dac'aţĭ fi aşa de săracĭ în cît să nu aveţĭ o covată, atuncĭ vă sfătuiesc să umblaţĭ cu picioarele goale, timp de 5 la 15 minute, pe pămîntul gol sau pe nişte lespezĭ date cu apă, înainte de a vă culca. Aceasta destinde foarte mult, întoarnă sîngele din susul corpuluĭ înspre picioare, uşurează capul şi vă reînvioşază toată fiinţa. Am încă un sfat să vă dau: dacă n'aţĭ avea de cît un litru sau două de apă proaspătă, tot veţĭ avea în deajuns pentru a spala sărmanul vostru corp obosit. Aceasta se poate face în momentul cînd vă deşteptaţĭ în timpul nopţeĭ, sau sculându-vă dimineaţa, sau încă înainte de a vă culca sara. Această din urmă alternativă nu se potriveşte la toată lumea; fie-care încerce pentru a vedea dacă-ĭ face bine, Dacă s'ar hotărî cine-va să urmeze acest sfat aşa de simplu şi aşa de prietenesc, şi-ar îndeplini datoriile maĭ cu uşurinţă şi maĭ cu veselie, şi foarte adese-orĭ soarta nu i-ar fi aşa de tristă. Incercaţĭ cel puţin, faceţi-o cu luarea aminte voită, şi vă garantez că nu veţi avea a vă căi.

Poate se va găsi printre cititoriĭ meĭ cine-va care să-mĭ zică: Cînd mă întorc acasă sara, de ordinar am asudat foarte mult în timpul zileĭ, saŭ chiar sunt încă ud de sudoare, şi atuncĭ nu îndrănesc să mĕ pun în riscul ce ziceţĭ; căcĭ încă din şcoală m'aŭ învăţat că, atuncĭ cînd este cineva ud de sudoare, trebue să se păzască de apă răce.—Fiĭ liniştit prietine; aceasta-ĭ una din greşălile cele maĭ răspîndite. Oare nu stînge acolo unde arde? Vă declar pe cuvîntul meu de cinste, că nu v'aşĭ sfătui nicĭ odată să întrebuinţaţĭ apa răce în momentul cînd sunteţĭ asudat, dacă aceasta v'ar putea fi vătămător. Incercaţĭ de două treĭ orĭ şi veţĭ conveni cu mine că recomandaţia, ce vi s'a făcut altădată, e fără de temei. Numaĭ cît vă fac atent la un lucru: dacă a-

sudaţĭ tare, desbracaţi-vă în toată graba, nu intraţĭ în apă de cît până la regiunea stomahuluĭ şi spălaţi-vă răpide partea de sus a corpuluĭ ; pe urmă eşiţĭ fără întărziere, nu vă ştergeţĭ de cît gîtul, faţa şi mînele, adecă ceia ce rămâne expus la aer, şi îmbrăcaţi-vă degrabă. Pentru a vĕ încredinţa de nevătămarea acesteĭ operaţiunĭ, pipăiţi-vă pulsul înainte, în timpul şi după bae, şi veţĭ constata că nu există nicĭ cea maĭ mică agitaţiune în organismul vostru; din contra veţĭ găsi că e o linişte perfectă în puls şi 'n respiraţie.

Să vorbim acum de categoria de oamenĭ cari se dedau la muncĭ intelectuale şi cari sunt aşa de ocupaţĭ, încît nu le ajunge ziua: eĭ lucrează chiar o mare parte din noapte, foarte mulţĭ din eĭ se ocup cu studiĭ ştiinţifice. Rămîn poate mult timp sănătoşĭ şi viguroşĭ, fac cele maĭ admirabile progrese în studiile lor şi adună ast-fel puţin cîte puţin o mare comoară de cunoştinţĭ. Ei fac ca ţĕraniĭ cari-s prea muncitorĭ şi prea cumpătaţĭ, care-şĭ întrebuinţează bine timpul lor şi ajung pe nesimţite a fi bogaţĭ! Dar aceştĭ ţĕranĭ, tot adunînd o frumoasă avere, n'au rămas maĭ puţin tarĭ şi sănătoşĭ: cîştigul lor nu le-a adus atingerea sănătăţeĭ, pentru că acest fel de muncă nu incetează a profita în acelaş timp şi vigoareĭ corporale. La învaţaţĭ, din contra, acest caz nu se întîmplă de ordinar; puterile lor fizice nu-s exercitate prin ocupaţiunile lor, şi prin urmare ele scad încetişor. Pe lîngă aceasta, aplicaţiunea constantă a spirituluĭ vatămă organele corpuluĭ: cum sîngele se grămădeşte maĭ mult spre părţile exercitate, ocupaţia permanentă a crieruluĭ atrage sîngele peste măsură la cap. Această împrejurare şi viaţă sedentară au de efect că nutriţiunea celorlalte organe lasă de dorit. Aceasta face că există un foc îndoit în corpul învăţatuluĭ: studiul stăruitor şi năvălirea sîngeluĭ la cap, foc care consumă necesariamente forţele natureĭ, după cum flacăra consumă lemnul.

Pe lîngă aceasta, cea maĭ mare parte a organelor corpuluĭ sunt de obiceĭ nelucrătoare. Picioarele duc, din timp în timp, corpul dintr'un loc în altul, pe urmă se odihnesc din nou şi ajung, puţin cîte puţin, moĭ şi fără putere.

Sîngele încălzeşte capul pe cît se răcesc picioarele. Rezultă că dezordinĭ în circulaţiune sunt inevitabile: căcĭ, în urma inacţiuneĭ generale, sîngele nu-şĭ păstrează mersul regulat şi împedecările circulaţieĭ se nasc în pîntice, unde sîngele umflă prea tare vinele principale şi le întind prea mult păreţiĭ, ceea ce aduce umflăturĭ în intestine carĭ se numesc hemoroide. Asemenea deranjărĭ, întovărăşite de circulaţiunea neregulată şi de căldura inegală, se fac a fi viu simţite în întregul corp şi produc stările pathologice cele maĭ diferite, pentru carĭ nu se maĭ găsesc nume. Se poate zice, în adevĕr: Cutare om, bogat în cunoştinţĭ, e asemenea bogat în boale, dar sărac în sănatate şi 'n puterĭ. Şi urmările acestor boale! La foarte mulţĭ din aceştĭ oamenĭ, vinele capuluĭ nu maĭ sunt în stare a cuprinde tot sîngele; din cea maĭ mică pricină sau chiar fără pricină, păreţiĭ subţieţĭ de dielataţie se rup, sîngele se răspîndeşte în creerĭ, şi s'a sfîrşit cu această viaţă aşa de scumpă, cu această comoară de cunoştinţĭ aşa de cu greu adunate!

Alţiĭ scapă de un sfîrşit aşa de plîns. Dar, în urma neregularităţeĭ circulaţiuneĭ, inima le e obligată a desfăşura o activitate escesivă, şi li se întîmplă ceea ce se întîmplă călătoruluĭ care, în mijlocul drumuluĭ, e părăsit fără de veste de puterĭ şi cade stîns: inima nu maĭ poate şi încetează a funcţiona. Dacă organismul omenesc are analogie cu o maşină, pun această întrebare: Ce se întîmplă cînd maşina nu-ĭ unsă cu îngrijire şi cînd, tot adunîndu-se pe fie-care zi colb şi lip, nu-ĭ nicĭ o dată curăţită cum trebue? Intr'o zi, nu se va opri ea de o dată, nu va face explozie, nu va refuza a face serviciu? Aceiaşĭ soartă e reservată foarte multor oamenĭ, dacă nu se îngrijesc a-şĭ exercita corpul atîta cît trebue. Să depun, în toate părţile economieĭ, elemente uzate, carĭ vatămă organile interne. Dacă s'ar putea arunca o privire într'un asemenea organism, ar fi surprins că totul în el e în discompunere. In aceste condiţiunĭ corpul nu poate ţinea, şi de o dată se aude că cutare a fost atins de apoplexie.

Aşĭ putea cita o mulţime de alte accidente, a cărora cauză principală porneşte din lipsa exerciţiuluĭ corporal.

Lipsa de activitate organică aduce toate dezordinile ce se poate închipui, până ce o împrejurare fortuită aduce moartea. Printre nenorociţii din această categorie trebue să punem, pe lîngă oamenii de studiu, pe toţi aceï cari se ocupă maï cu samă cu munci intelectuale şi cari, din pricina funcţiunilor lor, nu-şi exercită organele corpului: devin puţin cîte puţin şi din ce în ce maï mopleşiţi şi maï slabi. Dacă maï tărziu un oare-care nu maï e în stare a funcţiona, acolo se va prinde degenerarea: decadenţa se va arăta din zi în zi maï mult, până ce puterile vitale sfîrşesc a părăsi corpul întreg.

Funcţionarii guvernuluï, cel puţin aceï cari ambiţionează să-şi îndeplinească bine însărcinarea, sunt ocupaţi intelectualminte de dimineaţă până 'n sară, fie că vorbesc, fie că cugetă, oare-cari organe sunt maï împovorate de cît altele. Cea maï mare parte a timpuluï la biurourile lor nu sunt prea favorisaţi din partea lumineï solare; aerul curat şi sănătos adesa le lipseşte asemenea. Chiar fără ca să fumeze, prezenţa unuï număr oare-care de persoane, în aceiaş cameră, e în de ajuns pentru a vicia aerul. Păreţii asemenea pot juca un rol vătămător sănătăţeï, cînd sunt umezi şi miroasă a mucegaï. Tot aşa-ï cu multe alte împrejurări cari se întîlnesc în biroului. E cu putinţă ca corpul să nu se resimtă din causa uneï atmosfere aşa de încarcată de elemente răle? La aceasta se adaoge că puterile musculare nu-s exercitate de o muncă fizică; totul, din contra, tinde a moleşi organile.

Nu trebue să se aştepte cineva, şi'n acest caz, ca maşina corpuluï omenesc să nu devie înainte de timp improprie serviciuluï? Cît e de penibil atuncï pentru suflet, care n'ar cere nimic maï bun de cît a-şi urma cariera cît se va putea maï mult, să aibă a constata scăderea necontenită a puterilor materiale! Cînd mîna refuză a scrie, cînd laringele e împedicat a vorbi maï mult timp, aicï sunt violente congestiunï care nu îngădue aproape ori-ce mulţumire sufletească, colo picioarele nu maï voesc a susţinea corpul, etc... De sigur e foarte amar să aibă cineva fără încetare înaintea ochilor asemenea infirmităţi, să poarte cu sine lîngezală tot deauna.

Personalul devotat instrucţiuneĭ publice nu-ĭ pus în condiţiunĭ maĭ bune. Spiritul acestor oamenĭ nu-ĭ nicĭ o dată în repaos, şi din toate organele lor acele ale voceĭ sunt aproape tot deauna în activitate, pe cînd exerciţiul cuvenit al corpuluĭ le lipseşte.

Cum să se remedieze aceste inconveniente? Cum să se înlăture atîtea boale cari întristează un fel de viaţă deja aşa de penibilă? Cum să se evite atîtea cazurĭ de moarte prematură? Fără îndoeală sunt multe mijloace de întrebuinţat; dar printre toate cele-l-alte se deosebesc exerciţiul corporal şi aplicarea de apă, de cari vom vorbi.

2. Preumblarea, exerciţiul corporal, gimnastica de cameră şi umblarea cu trăsura.

Foarte multe persoane îşĭ închipuesc că făcîndu-şĭ din timp în timp sau chiar foarte regulat preumblarea, au făcut ceia ce se cere pentru conservarea şi desvoltarea puterilor fizice. Eu pretind că aceasta-ĭ departe de a fi ajuns. Preumblarea nu exercitează de cît pulpele şi picioarele. Organele trunchiuluĭ remîn aproape neactive, ele nu-s de loc stimulate maĭ mult de cît în starea de repaos; numaĭ cît aparatele respiraţieĭ, inima şi plămîniĭ sunt puţin activaţĭ. Toate cele-l-alte organe remîn pasive, aşa că preumblarea, drept vorbind, e maĭ puţin folositoare corpuluĭ de cît spirituluĭ, care se recrează la priveliştea natureĭ frumoase. Fără îndoială, corpul absoarbe un aer maĭ curat, dar cum cele-l-alte organe nu's exercitate şi că, prin urmare, nu dă afară elementele morbide cari s'au îngrămădit, preumblarea n'are influenţă asupra eliminăreĭ substanţelor nesănătoase. Un exemplu va face lucrul maĭ înţăles.

Cînd în luna maĭ, epocă în care în general cărăbuşiĭ sunt cu îmbelşugare, intram în grădina mea şi vedeam arboriĭ acoperiţĭ de aceste coleoptere, mě duceam să scutur cu putere trunchiurile mlădioase, pentru a face să cadă cărăbuşiĭ la pămînt. Prin acest mijloc împedecam pustiirile pe cari le-a fi pricinuit aceste insecte. Dacă, în loc de aceasta, aşĭ fi putut scoate din

pămînt copăceiĭ şi i-aşĭ fi preumblat prin grădină, cărăbuşiĭ ar fi putut să-şĭ urmeze în linişte opera lor de distrugere. Intocmaĭ tot aşa-ĭ şi cu organizmul omenesc, în care pătrund şi se încuibează tot felul de principii vătămătoare. Simpla preumblare nu este în stare a le îndepărta, trebue pentru aceasta silinţĭ maĭ considerabile aşa cum au loc în muncĭ grele.

Ceia ce-am spus despre preumblare, nu se rapoartă de cît la preumblarea ordinară, cum se obişnueşte a se face. Sunt asemenea preumblărĭ cari contribuesc foarte mult a desvolta puterile fizice şi a întări sănătatea. Aşa, cazul cînd merge cineva răpide sau pe un drum greu, sau cînd se sue o coastă. Recomand numaĭ de cît, în asemenea mersurĭ, să se ţie trupul foarte drept şi să se scoată înainte peptul, pentru că în ocupaţiunile noastre luăm prea adese-orĭ o posiţie plecată. E cu deosebire folositor, pentru organele trunchiuluĭ, a încrucişa mînile la spate, sau maĭ bine a pune bastonul pe umerĭ ţinîndul cu mînele de amîndouă capetile. Dacă se presintă ocasia, face cineva bine să sară un şanţ, sau să-şĭ eserciteze muşchiĭ într'un mod oare-care, nu trebue să mişţĭ numaĭ cît picioarele, dar asemenea trebue să stimulezĭ activitatea celor-l-alte părţĭ ale corpuluĭ. Am cunoscut doĭ domnĭ, cari 'n toate zilele se preumblau în pădure şi făceau tot felul de exerciţiĭ, pentru a da mişcare şi vigoare tuturor membrelor: sănătatea lor a încercat cele maĭ fericite efecte.

Ceia ce dovedeşte cît de mult întăresc preumblările de acest fel, sunt marşurile militare, în cari soldatul, încărcat cu arme şi bagaje, face cîte o dată distanţe foarte marĭ şi-şĭ oboseşte muşchiĭ. Acest exerciţiu, cînd nu-ĭ împins la exces, are o influenţă foarte favorabilă asupra sănătăţeĭ.

Voĭ face să se observe aicĭ că, la preumblare şi maĭ cu seamă la suirea munţilor, e bine să se ţie gura închisă şi să nu se răsufle de cît pe nas. Dacă cîte odată simţeşte cineva trebuinţă a se răsufla tare, trebue să se oprească şi, cu gura deschisă, să aspire de maĭ multe orĭ aerul în lungĭ înghiţiturĭ.

Poate cine-va asocia cu uşurinţă preumblărei ceia ce se numeşte gimnastica plăminilor: se opreşte în drum cîte-va minute, aspiră foarte încet aerul proaspăt luănd o răsuflare lungă, opreşte puţin acest aer în plămînî, pe urmă îl dă afară foarte încet. Acest exerciţiu se face cu maî mult folos într'o pădure, mai cu samă într'o pădure de brazî. La început nu trebue a-l repeta de cît de un mic număr de orî în şir, şi fără a face prea marî sforţărî; maî tărziu poate reveni cine-va mai adese-orî. Recomand această gimnastică în particular persoanelor cari au plămîniî slabî, precum şi acelor cari, prin poziţiunea lor sunt îndatorite a vorbi mult. Ea are de efect să deie afară din plămînî aerul rău, şi a introduce în eî, până în părtile cele maî retrase, aerul proaspăt, sănătos şi curat. Pe lîngă că întăreşte plămîniî, ea-î asemenea de cea maî mare însămnătate pentru formarea şi curăţirea sîngeluî.

Dar, va zice cine-va, ce muncî corporale trebue să se întreprindă? N'am nicî plăcerea nicî ocazia a face asemenea muncî. Respund: dacă voiţî aţî putea de sigur din timp în timp, să tăeţî lemne cu ferăstrăul; alţiî ar putea să-şî săpe grădina, Cred tot deauna că ceia ce vrea cine-va, o poate face, şi că fiecare ar găsi uşor ocazia a-şî exercita cu metodă puterile sale fizice. În tinereţa mea aveam să mă ocup de muncî de ţară, nicî o dată în particular de arătură. Făcîndu-mă preot, mă duseî într'o zi lîngă un servitor care se gătea pentru arat. Voiî să-î arăt că şi eu asemenea înţălegeam această treabă, şi încercăî. Mă întovărăşi şi s'ar fi bucurat dacă n'aşî fi reuşit. După o jumătate de oră eram aşa de ostenit, încît simţeam fără greutate că puterile-mî scăzuseră în mod considerabil. Din acel moment reveniî în fie-care zi la acest argat de plug pentru a ţinea de coarnele pluguluî, şi, în timp de o săptămînă puterea de sigur mi se întreisă. Servitorul nu s'a scandalizat de munca mea, şi eu am tras folos. Repet: dacă voim şi căutam ceva, vom găsi, şi timpul trebuincios nu ne va lipsi.

Dacă totuşî s'ar întîmpla ca cineva să nu aibă în realitate ocazia a se deda la o muncă corporală, ei bine!

caute atuncĭ, pe cît va fi cu putinţă, o compenzaţie în gimnastica de cameră, care, de cît-va timp, se întrebuinţază în toate părţile. Sunt încredinţat că ea va folosi foarte mult economieĭ omeneştĭ, maĭ cu samă dacă ştie cine-va unde stă răul şi cum îl poate tămădui. Se întîlnesc practicele cele maĭ deosebite: jocul articulaţiilor mîneĭ şi picioruluĭ, exerciţiile muşchilor de la picior şi de la braţ, diferite mişcărĭ şi exerciţiĭ ale capuluĭ şi membrelor toracice, etc.

Gimnastica de cameră are numeroase avantage pentru organism: ea scoate afară gazurile supărătoare, activează circulaţia şi face să ajungă sîngele în părţile cele maĭ extreme ale corpuluĭ, pe cînd exercită şi întăreşte diferiţiĭ muşchĭ; pe lîngă aceasta sporeşte căldura animală, stîmulează asudarea şi favorizază digestiunea. E de observat că nu-ĭ bine să se facă gimnastică îndată după masă, ci trebue să se lese să treacă un interval de 2 sau 3 oare. Făcute îndată după masă, exerciţiile gimnastice ar putea avea urmărĭ supărătoare. Păziţi-vĕ a face sforţărĭ prea violente; căcĭ, aicĭ ca pretutindenea aiurea, escesul nu-ĭ nicĭ o dată folositor. E bine a se face cîte-va din aceste exerciţiĭ dimineaţa după sculare.

Ar fi prea lung a intra aicĭ în maĭ multe amănunte asupra gimnasticeĭ de cameră. Dacă doriţĭ a practica această artă de a întări corpul, veţĭ găsi desluşirile trebuitoare în opere speciale. Adaug numaĭ cît că, în gimnastica de cameră cine-va are un mijloc escelent de a deveni uscat şi cald în urma aplicaţiunilor de apă, cînd timpul urît sau alte motive vă împedică de a vĕ preumbla pe afară.

Eată încă un punct căruia nu i se dă loc luare aminte, şi care totuşĭ poate da serviciĭ reale. Am fost nevoit odată să petrec toată noaptea în drumul de fier. Eram plictisit că aveam să stau jos un timp aşa de îndelungat, pentru că mĕ gîndeam bine că n'aş putea dormi. Cum erau puţinĭ călătorĭ, un conductor bine voitor îmĭ dădu un compartiment rezervat. Acolo-mĭ făcu-ĭ pregătirile: sacul de drum îmĭ servi de perină şi mantaua de cuvertură, şi mă lungiĭ pe bancă. Trenul o dată în mers, fuĭ sguduit şi sdruncinat atît de tare, în cît o pă-

lărie sau orĭ ce alt obiect, în locul meu, ar fi sfîrşit prin a fi aruncat jos de pe bancă. In acest timp îmĭ ziceam: ce efect poate avea această hîţinare asupra corpuluĭ meu? Curiositatea mea nu întărzià a fi satisfăcută: mă simţiĭ din ce în ce maĭ îndămînă, şi a doua-zi dimineaţă, fui tot aşa de odihnit şi dispus, ca şi cum a-şĭ fi dormit foarte bine în patul meu. Am rămas timp de 4 zile sub această fericită influenţă.

Cum hîţinarea poate fi favorabilă sănătăţeĭ? Diferitele sguduiturĭ marĭ şi micĭ, au stimulat funcţionarea generală a organelor, fără să obosască corpul, şi aceasta într'o măsură care nu se presentase de maĭ mulţĭ anĭ. Aceasta nu însamnă că, în loc de a dormi, trebue să se facă cineva să fie hîţinat în toate nopţile; pretind numaĭ cît că mişcarea, asociată la oare-cari sforţărĭ musculare, poate fi de un mare folos pentru organismul omenesc.

CAPITOLUL IV

Influenţa apei răci asupra sănătăţei

1. Despre aplicaţiunile de apă în general.

Apa este şi remîne, din copilărie până la sfîrşitul vieţeĭ, un mijloc escelent de a conserva şi întări starea sănătăţeĭ, vigoarea corpuluĭ. Maĭ întăĭ ea rîdică prisosinţa de căldură provenind din muncă sau din orĭ-ce altă pricină, prisosinţă care-ĭ vătămătoare organismuluĭ. In al doilea loc, apa împedecă grămădirea prea considerabilă a grăsimeĭ şi a umorilor răle: un hidropat raţionabil nu va fi nicĭ o dată prea gras, şi aplicaţiunile de apă nu vor îngădui ca principiĭ morbide să se depue în colţurile şi rĕscolţurile economieĭ omeneştĭ. Al treilea, apa răce întăreşte corpul în general şi diferitele membre

în particular. Precum moara-ĭ pusă în mişcare de şivoiul de apă, tot aşa organismul omuluĭ e activat în funcţionarea sa de aplicaţiunile de apă. Turburările circulaţiuneĭ sîngeluĭ, foarte vătămătoare sănătăţeĭ, sunt împrăştiete cît se poate maĭ bine prin întrebuinţarea apeĭ răcĭ, care restabileşte şi mănţine ordinea în corp. Nu numaĭ cît apa ridică căldura de prisos, ea remediază asemenea lipsa de căldură. In scurt, dacă există un preservativ în contra boalelor, e de sigur apa, care, ca o sentinelă veghietoare, nu lasă a pătrunde cu uşurinţă elementele vătămătoare în organismul omenesc.

Veţĭ întreba poate, amice-cetitor, cum trebue să întrebuinţaţĭ apa pentru a atinge acest scop. Eată rĕspunsul meu:

Acum 30 anĭ, am sfătuit pe un funcţionar care, după părerea medicilor era afectat de o boală de ficat şi suferea de hemoroizĭ; ca culme a nenorocireĭ, nu era în stare să înghită vr'o doctorie oare care; l-am sfătuit, zic, să facă de două sau de treĭ orĭ pe săptămînă o preumblare obositoare, aşa ca să asude, aşa ca să fie numaĭ o apă şi să iuţască foarte tare cursul sîngeluĭ; pe urmă să se ducă la spălătorie, să eie o bae răce de jumătate de minut, dar să nu se vire în apă de cît până la regiunea epigastrică şi să spele răpide partea de sus a corpuluĭ; în fine să-şĭ pue iarăşĭ hainele în toată graba şi să facă mişcare până va fi pe deplin uscat şi reîncălzit. Pe cît i-a fost de greu acestuĭ amploiat, la început, de a-şĭ învinge prejudiciele relative la aplicarea apeĭ răcĭ în stare de asudare, cu atîta tragere de inimă făcea, pe urmă această operaţie. Atinsă o etate foarte înnaintată.

Un preot în floarea vrîsteĭ era copleşit de diferite boale: scăpă de ele prin aplicarea regulată a apeĭ rĕcĭ. Maĭ tărziu, pentru a-l pune la adăpost de infirmităţĭ şi a-ĭ îngădui să-şĭ îndeplinească fără inconvenient toate funcţiunile sfîntuluĭ săŭ ministeriŭ, l-am sfătuit să facă în toate dimineţile, îndată după sculare, o jumatate de bae sau o bae întreagă, dar numaĭ cît de o jumatate de minut. Această practică îĭ întări sanatatea şi-ĭ păstră toată vigoarea.

Aşĭ putea cita un alt eclesiastic care, timp de 20 anĭ, eşea în fie-care noapte din patul seu pentru a se duce la spălătorie să eie o jumătate de bae şi să se reîntoarcă în patul său. Cu ajutorul acestor băĭ îşĭ păstră frăgezimea şi vigoarea trupuluĭ seu.

Orĭ cine n'are ocazia să facă o jumătate de bae sau o bae întreagă, se va putea folosi de spălăturĭ rĕcĭ: căcĭ şi ele rădică căldura de prisos. desvoltă căldura naturală prea slabă şi ajută natura a funcţiona fără împedecare.

O fată, totdeauna bolnăvicioasă şi ne isbutind a se vindeca, îşĭ recîştigă sănătatea şi puterile spălîndu-şĭ noaptea corpul întreg, de 2 sau de 3 orĭ pe săptămînă, şi făcînd, de 2 orĭ pe săptămînă, tot noaptea, o bae de scaun de un minut.

Ceia ce-am spus face să se vadă lămurit ce mare însămnătate are apa pentru întărirea sănătăţeĭ şi pentru prezervarea de boale. Ast-fel nu s'ar putea recomanda în de ajuns întrebuinţarea apeĭ în vederea higieneĭ corpuluĭ nostru.

Trebue cu toatea cestea, în acéstă chestiune, să seprevie orĭ-ce esces de zel. Pe cînd uniĭ se tem de apă ca de dracu, sunt alţiĭ carĭ au atita predilecţiune pentru ea, în cît nu se pot sătura nicĭ o dată. Aşa-ĭ cazul maĭ cu seamă pentru aceĭ carĭ datoresc apeĭ vindecarea şi sănătatea. Şi'n aceste trebue să fie asemenea o regulă şi o măsură. Vezeteul are trebuinţă de un biciŭ pentru a îndemna la trebuinţă vitele, nicĭ o dată însă pentru a le maltrata la orĭ-ce moment. Păziţi-vă de a merge prea departe în aplicaţiunile de apă, v'o repet, pentru a nu slăbi căldura naturală şi a nu întroduce în organism un duşman periculos, care-ĭ frigul.

E vădit că apa nu există numaĭ pentru a tămădui boalele; persoanele sănătoase asemenea trebue să uzeze de ea pentru a-şĭ păstra şi întări sănătatea. Aceste persoane îşĭ închipuesc prea adese orĭ că n'au nimic de făcut, pentru că nu simt trebuinţa. Ele-mĭ fac efectul unuĭ proprietar foarte viguros care nu-şĭ închide uşa, în presupunerea că ar dovedi răpide pe cel întâĭ hoţ care ar intra: într'o bună dimineaţă totuşĭ va băga de samă că

a fost prădat de un cumătru viclean. Cine-va veghiază cu îngrijire ca proviziele gureĭ să nu se isprăvească de loc; n'ar trebui asemenea să pue toate îngrijirile posibile a-şĭ păstra sănătatea? După mîntuirea sufletuluĭ, aceasta-ĭ una din întăile noastre datoriĭ; nimenĭ n'ar putea, fără să se facă vinovat înaintea luĭ D-zeu, să-şĭ peardă sau să neglijeze unul din bunurile cele maĭ nobile, sănătatea corpuluĭ. Decĭ fie-care, în interesul sănătăţeĭ sale, să pue în practică ceea ce am sfătuit pentru păstrarea acestuĭ bun nepreţuit. E o datorie fundamentală de a ajuta pe aproapele nostru la trebuinţă, religia ne obligă riguros la aceasta. Ori-ce om raţionabil e asemenea mulţumit de a primi un sfat bun, un sfat care să-l ajute a-şĭ spori avutul său orĭ a evita o nenorocire. Acesta-ĭ scopul tuturor înştiinţărilor şi sfaturilor practice pe cari le pun în această carte. Mulţĭ nu vor ţinea socoteală de ele sau chiar le vor dispreţui. De altmintrelea foarte adese-orĭ e o treabă ingrată să spuĭ cui-va că dacă nu-şĭ ea precauţiunile la timp potrivit, se poate aştepta la un viitor supărător. Spuneţĭ unuĭ beţiv că, dacă nu renunţă la necumpătarea sa, îşĭ va ruina sănătatea în 4 sau 5 anĭ: el nu va crede, va sfîrşi chiar prin a se supăra de această înştiinţare aşa de dreaptă şi aşa de disinteresată. Cînd desfrîul seu îl va fi stors şi-l va fi pus la două degite de perderea sa, ar voi foarte bine să fie ajutat. Foarte adese-orĭ am încercat să angajez persoane din cunoştinţa mea, cari aveau aerul bolnăvicios şi cari-mĭ povesteau de un semn sau altul ante-mergător al uneĭ boale iminente, să întrebuinţeze apa pentru a preveni un accident; dar rar am isbutit să-ĭ hotărăsc.

Un confrate se plîngea într'o zi la mine de infirmităţile sale, şi mĕ întrebă dacă nu aveam remediĭ pentru el, adăogînd că ar face totul, numaĭ să nu i se vorbească de apă răce. Cum nu voi să ştie nimic de hydrotheraphie, nu putu fi scăpat: evenimentul prevăzut sosi, nenorocitul muri după şese lunĭ, în puterea vrîsteĭ.

Intr'o zi fuĭ citat înaintea justiţieĭ pentru că am tămăduit lumea şi că am luat medicilor pânea. Judecăto-

rul îmî zise să renunţ la meşteşugul de a tămădui cu apă. Il întrebăî dacă trebuea să părăsesc pe nenorociţî şi să las să moară acel carî s'ar putea încă uşor scăpa! Imî replică că nu era vocaţiunea mea să tămăduesc oamenî, că trebuea să las această grijă oamenilor de artă. Eşind de la tribunal, întilni doî oamenî carî ştiaŭ că trebuisăm să compar. Mĕ întrebară de rezultatul afacereî. «Merge foarte bine, le ziseî eu, n'aŭ putut şi nu pot să-mî facă nimica. Judecătorul m'a sfătuit să nu mă maî ocup de hydrotherapie, şi tocmaî el ar avea maî multă trebuinţă de ea; căcî în curănd va avea un atac de apoplexie, simptomile ce le-am văzut nu lasă nicî o îndoială.» In adevăr, după 15 zile, avu un atac şi muri puţin timp după aceia. Eram încredinţat că s'ar fi putut foarte bine împedeca nenorocirea. Cînd din causa funcţiunilor ce le ocupă, cine-va nu poate să facă mişcarea trebuitoare, nicî să-şî exerciteze membrele cum trebue, pentru a-şî păstra şi desvolta puterile musculare, precum şi pentru a întări corpul, ar trebui să fie bucuros de a poseda în apă un mijloc potrivit a mănţinea şi consolida starea sănătăţeî, a întări organismul şi a-l face rezistent.

Dacă apa e un mijloc escelent de a face pe cine-va să rămăe tare şi sănătos, ea-î primul leac la starea de boală: cel întăî, cel maî natural, cel maî simplu, cel maî puţin scump şi, daca-î bine aplicat, cel maî sigur remediu. Cum trebue întrebuinţat în casurî particulare? Voî arăta-o prin exemple.

2. Despre aplicaţiunile de apă la etatea înaintată

Este cu putinţă a face asemenea aplicaţiunî de apă la bătrîneţă? Nu mă pot împedeca de a trata asemenea această chestiune.

Cînd o casă e de un mare număr de anî şi a fost locuită şi uzată foarte de mult, se ruinează în totul sau în parte. Dar nu-î un motiv a o dărăma imediat; se repară stricăciunile, şi atuncî poate servi din nou şi pentru un timp relativ lung. Tot aşa-î cu omul care, cu cît

înaintează etatea, devine maĭ slab și maĭ căzut. Trebue pe cît e cu putință, să caute a îndepărta această stare de lucrurĭ, a împedeca dărăpănarea puterilor și a sănătățeĭ. In această privință apa va face serviciĭ folositoare; căcĭ nu-ĭ etate care să escludă aplicațiunile de apă. Precum apa-ĭ folositoare copiluluĭ mic, bătrânul asemea poate trage avantaje din întrebuințarea eĭ: dacă spălând zilnic mânele și fața, simte că apa îl răcorește și însuflețește, pentru ca restul corpuluĭ n'ar trebui să participe de loc la aceiaș bine-facere?

Cunosc un domn de 90 anĭ care se bucură de o sănătate deplină, atît la fizic cît și la moral: eĭ bine! în toate zilele se spală peste tot corpul cu apă rece. Se poate decĭ, chiar la etatea cea maĭ înaintată, să facă cine-va aplicațiunĭ de apă și să se întărească; spălările totale precum și jumătățile de băĭ de 5 sau 6 secunde vor folosi bătrînuluĭ.

Apa face bine nu numaĭ exterioruluĭ, dar asemenea și interioruluĭ. Dar voi face să se observe, în această privință, că nu trebue să nu eie o mare cantitate de odată. Nu pot repeta în destul că trebue, în cursul zileĭ, să se mulțumească cîte cu o lingură în 5 sau 6 rîndurĭ deosebite; dacă nu-ĭ e cui-va îndămînă, îĭ e permis să eie o lingură la oară.

Nu numaĭ cît cura de apă, întrebuințată cu măsură și moderațiune, trebue să vie în ajutorul slăbăciuneĭ etățeĭ; trebue să se adaoge o hrană foarte simplă, o hrană care nu escită dar care cuprinde foarte multe elemente reparatoare.

Am întrebat un mare număr de oamenĭ foarte în vîrstă asupra feluluĭ lor de viață. De ordinar îmĭ răspundeaŭ: „N'am făcut nicĭ odată mare caz de bere și de vin; am fost cumpatat și mă mulțumeam cu o hrană foarte ordinară.» Foarte mulțĭ dintre eĭ trăiseră, în mare parte cu supă de pîne. Aceasta-ĭ foarte hrănitoare, poate fi mîncată fără ajutorul dinților și stomahul, după ce a fost obișnuit cu ea din timp, o suportă maĭ bine de cît ori-ce. Aceasta nu însamnă că să fie cu neputință, în aniĭ de bătrînețĕ, a obișnui natura cu multe lucrurĭ cari i-aŭ fost străine până atuncĭ. Numaĭ cît trebue să se

procedeze cu prudență și să nu voească cine-va a contracta în mod brusc un obiceiŭ nou. Dacă un stomah de exemplu, nu-ĭ în stare o mistui o farfurie întreagă de supă, nu se va introduce în el de cît una sau două lingurĭ; le va suporta fără greutate și va trage din ele o hrană îndestulătoare pentru oare-care timp; după puțin timp, va lua din nou o porțiune, fără a se face să fie prea mult așteptat.

Ceia ce lipsește adesa etățeĭ înaintate și pricinuește multe infirmitățĭ, e gradul trebuincios de căldură naturală. Această lipsă de căldură se poate maĭ ușor și maĭ sigur remedia prin mijlocul aplicațiunilor de apă.

Decĭ fie-care om ar trebui, de la leagăn până la mormînt, să aibă apa în mare stimă, să fie recunoscător de acest dar Dumnezeuluĭ Creator al tuturor lucrurilor, și să uzeze cu înțelepciune. In aceste condițiunĭ fie-care va putea, sub protecțiunea cu totul particulară a celuĭ Prea-Inalt, să crească până la deplina dezvoltare a puterilor sale și să-șĭ menție sănătatea în stare bună; va preveni foarte multe boale, va scapa din multe suferințĭ și nu va cunoaște o mulțime de mizeriĭ: boale, suferințĭ și mizeriĭ așa de comune în lumea aceasta. In modul acesta sarcina viețeĭ ar fi maĭ puțin grea și infirmitățile bătrînețeĭ ar fi maĭ suportabile.

3. Despre spălări.

Cînd, la reîntoarcerea primăvereĭ, zilele cresc și razele soareluĭ încălzesc din nou atmosfera, gospodinele duc la spălătorie pînza ce au făcut-o în timpul erneĭ, sau o întind ele înșile în grădină pentru a despărți materiele brute și a o înălbi. Intinsă ast-fel, pînza neghilită e udată în fie-care zi până la 3 sau chiar 5 orĭ: apa cu care se udă topește elementele brute, pe cînd lumina și căldura soareluĭ le rîdică și le împrăștie odată cu apa care urzește pînza. Dacă se urmează ast-fel, un oare care timp, a se stropi regulat această pînză, culorul cenușiŭ va dispărea văzînd cu ochiĭ și culorul alb se va desena din ce în ce maĭ mult, până ce înălbirea va fi complectă.

Dacă, după un deces, este obiceiul a se spala albiturile de pat şi corp, şi ale ghili din nou, causa-ĭ că se crede că, în urma udăreĭ şi a acţiuneĭ soareluĭ, toate necurăţeniile şi toate substanţele cauzătoare de boale sunt de sigur topite şi eliminate. Există maĭ cu samă încredinţarea că boalele molipsitoare nu pot fi prevenite de cît în modul acesta, şi că nu se poate servi cine-va de albiturile mortuluĭ de cît după aceste manipulărĭ, dacă nu vrea să fie în pericol de a fi infectat. Aceleaşĭ precedente sunt asemenea zilnic întrebuinţate cu leşie.

Ceia ce v'am spus vă dă o imagine fidelă de efectul apeĭ. Cînd corpul e spălat şi potrivit acoperit, apa pătrunde prin porĭ, topeşte şi scoate afară, în virtutea căldureĭ care se disvoltă, substanţele crude, nefolositoare, nesănătoase, morbide. In modul acesta un bolnav poate, repetănd spălările şi învălirile, să exerciteze asupra organismuluĭ seŭ o acţiune din ce în ce maĭ intensă, resolutivă şi eliminatoare. După exemplul pînzeĭ neghilite, natura se curăţă de elementele brute şi de prisos, şi triumfă, prin mijlocul spălăturilor asociate cu căldura trebuitoare, de boalele cele maĭ grave.

Această simplă întrebuinţare a apeĭ în spălărĭ convine cel maĭ bine copiilor. Ce copil nu poate fi spalat? Spălările cu apă rece procură copiluluĭ un grad maĭ ridicat de căldură şi scot afară elementele vătămătoare şi stricate. Gospodinele nu întrebuinţază de cît apa răce pentru a spala albiturile, pentru că-ĭ maĭ eficace; tot aşa apa răce are asupra economieĭ omeneştĭ maĭ mult efect de cît apa caldă. Mamele de familie, voind ca capiĭĭ lor să fie sănătoşĭ şi tarĭ, vor face înţălepţeşte să-ĭ spele cu apă rece din etatea cea maĭ fragedă, dar să nu'ĭ frece nicĭ să nu-ĭ şteargă la sfîrşit; căcĭ neştergîndu-ĭ, se obţine o maĭ mare desvoltare de căldură şi o eliminare maĭ activă. Gospodina nu-şĭ expune ea pînza la căldura soareluĭ fără s'o stoarcă maĭ întăĭ, pentru ca evaporarea înceată să ridice cît maĭ multe materiĭ crude?

Spălăturile convin chiar persoanelor slabe, carĭ au puţină căldură naturală şi cari, prin urmare, se tem de băĭ răcĭ; de altmintrelea nu le-ar suporta cu uşurinţă. Dar fie-care supoartă spalarea corpuluĭ întreg tot aşa de

lesne ca spălarea zilnică a feței : nu se îmbolnăvește și nu moare. Aceste simple spălări, practicate cu stăruință, sunt în stare a ridica cele mai mari boale, precum apa și razele solare dau cea mai fină albeață pînzei. De cîte ori nu se întîmplă ca căldura normală să lipsască persoanelor slabe? Capul le arde ca focul, pe cînd picioarele le sunt reci ca ghiața. Dacă se spală în toată graba corpul întreg și se învălește potrivit, dar nu prea greu, se va desvolta foarte degrabă o prea plăcută căldură pe toată suprafața pelei, cu condițiune totuși să nu se șteargă cine-va după spălare. Apa de pe piele va da naștere unor aburi binefăcători, cari atrag în afară tot ceia ce-i morbid în corp și cari încunjură cu o căldură egală toate părțile pelei. Dacă, din contra, se șterge corpul frecându-l, această căldură nu se va produce, și prin urmare acelaș efect nu va fi obținut.

Dacă spălările convin persoanelor slabe de toate etățile, cari au nevoe a-și spori căldura naturală și a-și curăți organismul de materii morbide, nu trebue a escepta de la această regulă bătrîneța. Tocmai bătrînii nu mai posedă adese-ori căldura îndestulătoare, și aceasta le este dată de spălarea răce. Asudarea asemenea le lipsește de obiceiu, pentru că funcționarea organelor se face mai încet la etatea lor. Mai mult, ceia ce lipsește adese-ori bătrîneței, e circulațiunea regulată a sîngelui, dar apa asemenea restabilește și distribue sîngele în toate senzurile. In sfîrșit, ceia ce-i mai mult, istovirea și decăderea se simțesc mai întăi la extremități pentru că torentul circulator nu mai ajunge până acolo și că moartea găsește în partea aceia întăia spărtură; tot apa, întrebuințată în spălări, aduce sîngele în părțile extreme și prelungește cît se poate mai mult viața omului.

Ast-fel spălarea răce e un bun mijloc pentru a păstra sau pentru a reda sănătatea și frăgezimea copiilor. Ea-i un expedient sigur pentru toate persoanele slabe, cari nu pot suferi alte aplicațiuni de apă. Tot așa-i cu bolnavii greu atinși, cărora li se poate spala totdeauna —dar cu siguranță și cu băgare de samă—nu numai cît fața și mînele, dar încă tot corpul, și aceasta pentru cel mai mare bine al lor, cu cele mai bune succese,

nici odată în paguba lor; dar nu uitaţi că spălarea trebue să se facă fără frecare şi fără ştergere. Ea-i asemenea de cel mai mare folos pentru etatea înaintată. De sigur, prin mijlocul spălăturilor cu apă rece, soarta bătrînilor ar fi mai puţin nenorocită şi chinurile vieţei ar fi mai uşoare de îndurat.

Spălările nu lucrează numai cît asupra corpului, dar asemenea şi mai cu samă asupra spiritului. Dacă corpul e locuinţa spiritului, se poate admite că spiritul se simte mai îndămînă, cînd se curăţă cu stăruinţă locuinţa sa şi cînd se scot din ea toate substanţele nesănătoase. Comparaţi un copil stricat şi moleşit prin alimentare şi îmbrăcăminte cu un alt copil crescut modest şi întărit prin aplicaţiunile de apă răce: cel întăi face o mină ce îţi insuflă milă, pe cînd al doilea are înfăţişarea fragedă şi veselă, manifestînd cea mai splendidă poftă de mîncare pentru ori-ce hrană. Sub acest raport toate etăţile samănă cu copilăria.

N'aţi întîlni miile de cazuri de afecţiune mintală, de tristeţă, de toane rele, de melancolie, de discurajare, de disperare, dacă şi-ar da oamenii osteneala de a curăţi cu apă proaspătă locuinţa sufletului. Nu vă temeţi dar de spălările răci, recurgeţi adesa la acest mijloc aşa de simplu şi aşa de salutar!

Aceasta nu insamna că trebue să se spele cine-va peste tot de mai multe ori pe zi, sau să stea necontenit lăngă feredeu, sau să nu mai părăsască fîntîna, cum face beţivanul, care are totdeauna dinaintea lui cana cu bere sau garafa cu vin. E de ajuns a-şi spăla cine-va trupul odată, de două sau de trei ori pe săptămînă, ceia ce se poate face în timp de un minut; dacă se face aceastâ operaţie dimineaţa, în momentul în care se spală mînile şi faţa, totul e sfirţit după jumătate de minut. Cu acest mijloc aşa de uşor cine-va reuşeşte, ajunge la foarte mult, dacă nu la totul. Pentru spălările de administrat bolnavilor, să se vadă diferitele cazuri de boală.

Spălările corpului îndeplinesc deci, din toate punctele de vedere, întreitul scop al sistemului meu: a topi ele-

mentele nesănătoase, a scoate afară ceia ce a fost topit, a întări organismul.

4. Despre înfăşări.

Cînd mama de familie îşĭ înălbeşte pînza sa neghilită, cum am spus maĭ sus, face din timp în timp o leşie: pentru acest sfîrşit toarnă apă clocotită peste cenuşă; pentru că apa clocotită discompune, aceasta dă o leşie caustică. Se cufundă pînza în această leşie şi se lasă în ea timp de maĭ multe oare, pentru a disolva maĭ răpide substanţele cele maĭ brute, ceia ce apa răce nu poate face de cît încet şi cu greu. Pe urmă se expune din nou pînza la razele soareluĭ, pentru a dispărţi nu numaĭ cît prin apă, dar asemenea şi prin căldură ceia ce a fost topit de leşie. Spălătoriţele nu fac alt-fel. Una-şĭ face leşia cu cenuşă, alta ia sodă sau alte materiĭ corosive, pentru a ajunge maĭ răpide la scop; căcĭ apa curată nu lucrează de cît încet, în oare-carĭ cazurĭ ea nu are de loc acţiune.

Procedeul acesta e o lecţiune pentru hidropat. Să ne închipuim un corp bolnav: picioarele sunt răcĭ, ele decĭ maĭ că n'au sînge; fruntea arde, e decĭ prea mult sînge în cap; inima simte o apasare, decĭ sîngele prea năvăleşte acolo. Conchid că sîngele e rău distribuit, că sunt împedecărĭ. Pot să fie împedecărĭ de sînge, marĭ sau micĭ, în toate părţile corpuluĭ. Se întîmplă cu circulaţia sîngeluĭ ca cu un pîrău ce curge printr'o cîmpie. Vin ştrengariĭ şi aruncă pietre în apă: rezultă un lăcuşor, o împedecare; apa, oprită în cursul său, caută o eşire la dreapta şi la stînga pe cînd în jos pîrăul devine din ce în ce maĭ slab sau sacă chiar cu totul. Pănă atuncĭ, apa a luat un drum falş, nu maĭ curge, devine stătătoare.

Lucrurile se petrec în mod analog în cursul sîngeluĭ: în multe locurĭ ale corpuluĭ sîngele poate să fi găsit un drum deturnat, poate să fie împedecat în cap, sau în spate, sau aiurea; prin urmare, înăbuşirĭ sunt posibile pretutindenea. Sîngele care a găsit o eşire falşă e expul-

zat în parte de asudare, pe cînd cealaltă parte formează o masă solidă. De altmintrelea, nu găsim asemenea cîte odată, în carnea ce o mîncăm, închegări de sînge gălbiu? Oare-carĭ muşchĭ sunt susceptibilĭ a se dilata şi a se umfla într'un grad extraordinar. Să luăm, de esemplu, un gît umflat sau îngroşat, o guşă: ast-fel de umflăturĭ, cu dimensiunĭ maĭ mult sau maĭ puţin considerabile, se pot găsi în mare număr în întregul corpuluĭ; ele sunt tot atîtea pedicĭ carĭ genează şi tulbură cursul sîngeluĭ.

De cîte orĭ nu se întîmplă ca un om foarte sănătos să fie atins de un atac de apoplexie? Cauza-ĭ că există într'o parte oare-care o deranjare, care împedică sîngele a-şĭ urma drumul seu, şi prin urmare îl face să se sue la cap: eată o congestiune sau chiar un atac de apoplexie care se declară. Precum sîngele se poate duce cu violenţă spre cap, poate năvăli asemenea la inimă şi pricinui o ruptură de anevrism. Cine ne va indica un medicament capabil a rezolvi ast-fel de încurcăturĭ, de împedecărĭ, de umflăturĭ, şi de a face să reintre sîngele în drumul cel bun prin mijlocul dezumflăreĭ? Oare carĭ medicĭ stimulează foarte mult activitatea inimeĭ; alţiĭ, din contra, caută s'o slăbească. Oare prin aceasta deranjările sîngeluĭ sunt înlăturate? Nu; eu cred maĭ degrabă că cu modul acesta răul sporeşte, fie că cursul sîngeluĭ devine maĭ slab, fie că presiunea sîngeluĭ pe părţile umflate sporeşte. Altă dată se făcea o luare de sînge, pentru că sărmanul bolnav, cu maĭ puţin sînge, să se găsească uşurat pentru puţin timp. Această practică privită atuncĭ ca *nec plus ultra* al ştiinţeĭ, trece astă-zĭ drept cea maĭ mare dintre nebuniĭ. Am cunoscut o persoană slabă: i se luasă de 400 de orĭ sînge, pentru că era anemică; sîngele i se schimbă în apă, şi moartea puse sfîrşit mizerieĭ.

Hidropatul posedă foarte bune mijloace pentru a remedia împedicările sîngeluĭ şi alte înăbuşirĭ, precum şi pentru a deschide sîngeluĭ drumul seu natural: cel maĭ principal din aceste mijloace e faşa sau învălătucirea.

Sunt diferite felurĭ de faşe: faşa capuluĭ, faşa gîtuluĭ, jumatate de faşă, faşa întreagă sau inferioară, faşa pi-

cioarelor etc... Se întrebuințează cînd e în vr'o parte o înăbușire. Un copil, cînd e înțepat de o albină și cînd urmarea e o umflătură mare, ia o bucățică de albitură, o moaie în apă, o aplică pe locul dureros și repetă aceastǎ operațiune de maĭ multe orĭ. Are destulă inteligență pentru a înțălege că învăluirea repetată dizumflă umflătura. Dacă efectul acesteĭ micĭ aplicațiunĭ e așa de aparent, pentru ce nu s'ar recurge la fașe pentru organizmul întreg sau pentru oare-carĭ părțĭ ale organizmuluĭ, pentru a dezumfla împedecările sîngeluĭ, a produce eliminările și a restabili starea normală? Un medic, care văzuse maĭ mulțĭ podagroșĭ pe deplin vindecațĭ, zicea: «Avem decĭ un mijloc, pe care nu-l aveam până acum, de a vindeca realminte podagra.»

Cum mama de familie întrebuințează din timp în timp o leșie pentru a-șĭ înălbi pînza, și cum spălătoresele iau cîte o sodă pentru a-șĭ ajunge maĭ răpide scopul, tot așa hidropatul poate amesteca substanțe resolutive în apa în care trebue să moaie fașele. Ceaiul de paie de ovăs rezolvește admirabil materia tophacee, care formează podagra. Florile de fîn dau asemenea o leșie escelentă, care întrece chiar, la oare-carĭ persoane, pe cea făcută din paie de ovăs. Impedecările sîngeluĭ și altele pot fi împrăștiate ca înăbușirile de la încheeturĭ, și orĭ cine care știe în ce consistă împedecările sîngeluĭ, va aplica o fașă pe locul determinat unde se găsesc ele, și nu va năcăji corpul întreg. Dacă are cine-va un pîntice mare și acest pîntice sufere de tot felul de înăbușirĭ, ar fi foarte prost dacă și-ar învăli picioarele, pentru că sîngele n'a maĭ putut ajunge până la estremitățĭ. Eu pretind că acel care vrea să se vindece, trebue să-șĭ îndrepte toată luarea aminte asupra circulațiuneĭ sîngeluĭ. Dacă ajunge a regula bine aceasta, va reuși asemenea să pue ordine în organismul întreg, dacă totușĭ sîngele e încă în bună stare. Pentru modul aplicăreĭ fașelor, să se vadă diferitele cazurĭ de boală.

5. Despre stropiri.

Cînd un fecior vrea să curăţe hainele stăpînului seu, ia o vargă şi o perie. Incepe prin a bate bine cu varga fie-care bucată de haină, pentru a inlătura glodul şi a face să iasă colbul la suprafaţă; pe urmă se serveşte de perie pentru a îndepărta ceia ce mai rămîne lipit de haine. Această operaţiune reuşeşte a îndepărta colbul şi glodul, chiar cînd au intrat adînc şi cînd formează o adevărată coajă. In modul acesta se curăţă mai bine hainele şi se cruţă cu toată bătaia ce se întrebuinţază.

Avem în acest fapt o lecţiune practică care ne învaţă procedeile hidroterapiei. Dacă ar putea vedea cineva toate înăbuşirile de sînge, mari, mijlocii şi mici, cari încurcă cîte odată organismul, ar rămînea înmărmurit în faţa acestor nenumărate infirmităţi şi s'ar întreba: cum trebue să facă ca să le înlăture pe toate? Cel întăi a avut un atac de apoplexie, cauza-i o împedecare a sîngelui. Al doilea a avut uu picior paralizat pe jumătate, picior care-i mult mai subţire de cît celalalt, ne hrănit în de ajuns şi, prin urmare, foarte debil: există o împedecare a sîngelui în corp, pe care nici un medicament nu-i în stare s'o rezolve. Un al treilea sufere îngrozitor de durere de cap, cauza-i o împedecare a sîngelui în creeri. Un al patrulea a avut un atac de sînge pentru că sîngele s'a dus cu prea multă îmbelşugare în organul corespunzător.

Medicina n'are de obicciŭ leacuri pentru toate aceste accidente şi pentru altele încă. Hidroterapia, din contra, are în mare cantitate, slabe sau puternice, după trebuinţă, pentru copii şi pentru adulţi, chiar pentru bătrîni; Servitorul, curăţind hainele, n'are asemenea două sau trei vărguţi de mărimi diferite? E un lucru admirabil să vezi efectile stropirei. Se văd adese vindecări în cari mulţi sunt ispitiţi să nu creadă, pentru că tocmai aceste cazuri de boală sunt aiurea fără de leac. Intr'o zi, o fată era să moară dintr'o curgere de sînge din nas: o stropitoare de apă turnată pe ceafă şi pe cap opri sîngele la moment.

Sunt mai multe feluri de stropiri: stropirea gîtului,

stropirea superioară, stropirea braţelor, stropirea dorsală, stropirea crurală sau inferioară, stropirea genunchilor, stropirea totală etc... Cele două dintâĭ sunt administrate cînd trebue să se lucreze asupra părţeĭ de sus a corpuluĭ. Stropirea braţelor se aplică cînd s'a format în braţ o împedecare a sîngeluĭ, care nu poate fi înlăturată prin alte mijloace; una sau două stropitorĭ de apă, aplicate în diferite rîndurĭ, triumfă de asemenea împedecărĭ. Stropirea dorsală cuprinde tot spatele şi lucrează asupra tuturor împedecărilor, fie ale sîngeluĭ, fie ale umorilor. Dacă circulaţia sîngeluĭ e slabă şi moale, stropirea dorsală face oficiul biciuluĭ care însufleţeşte calul leneş. Impedecarea, care produce atacul de sînge în spate, poate exista asemenea în coapsă. Voiţĭ să escitaţĭ şi să puneţĭ în mers sîngele extravazat care, în inerţia sa, nu poate nicĭ să înainteze nicĭ să se dee înapoĭ şi care, prin urmare, e stătător? Aveţĭ stropirea dorsală, a căreia efect e de a-l readuce în căile sale şi de a-l împinge cu putere în toate colţurile şi răscolţurile vaselor, pentru ca, viciat de uzarea naturală, să nu întârzie într'o parte sau în alta şi să se reîntoarcă la inimă.

Cît de mult nu sufăr picioarele de frig sau de căldură, fie că merge cine-va, fie-că stă în repaos? Nu-ĭ decĭ de mirare că din aceasta să rezulte împedecărĭ de sînge; dar stropirea genunchilor şi a coapselor le împrăştie, precum stropirea dorsală le împrăştie pe cele din spate. Se întîmplă cui-va să i se umfle genunchile, să-ĭ ardă şi să-l doară? Eĭ bine! cine ar putea tăgădui că s'a grămădit acolo foarte mult sînge şi că deranjarea circulaţieĭ e singura cauză a răuluĭ? Stropirea genunchilor vine atuncĭ să bată mereu, până ce umflătura a dispărut. Ast-fel cîte odată cele maĭ marĭ umflăturĭ, întovărăşite de durerile cele maĭ pătrunzătoare, sunt înlăturate prin simple stropirĭ, dacă totuşĭ ştie a le aplica cine-va cu inteligenţă, cum feciorul ştie să bată o haină.

După spusa medicilor, un oare-cine are o emphisemă pulmonară, care provine dintr'o inflamaţiune anterioară a plămînilor. E clar că tratamentul medical n'a scăpat pe acest bolnav de o cantitate de flegmă, că aceasta a rămas lipită de organile interne şi că n'a putut fi dată

afară până acum. Şase stropirĭ superioare şi şase stropirĭ ale pieptuluĭ vor produce o rezoluţie radicală, o masă de flegmă va eşi afară; acum respiraţiunea nu va maĭ fi jenată de loc, şi sănătatea va fi întărită.

Mulţĭ şi-ar putea închipuĭ că-ĭ de ajuns a aplica un duş, a face să cadă o ploaie torenţială pe un corp bolnav. Cit despre mine, eu condemn un asemenea mijloc de operaţie, pentru că sustrage prea multă căldură natureĭ şi maltratează în acelaş timp părţile cele maĭ nevinovate. E ca şi cum servitorul ar lua un mănunchiŭ mare de beţe şi s'ar apuca să bată, din toate puterile sale, hainele stăpînuluĭ seu, pe carĭ trebue să le curăţe. Orĭ cine înţălege bine stropirea, e maistru în arta de a tămădui. Dacă cine-va rămîne necrezător sau ia un aer de dispreţ, se va vedea într'o stranie încurcătură şi va părăsi pe bolnav fără să-l poată ajuta. Pentru deosebirea care există între stropirĭ şi pentru modul de a le aplica, să se vadă diferitele exemple în numeroasele cazurĭ de boale.

6. Despre băi.

După cum sunt maĭ multe stropirĭ, ce se administrează, după scopul ce vrea cine-va să-l atingă, fie la organismul întreg, fie la oare-care membre numaĭ, asemenea sunt diferite băĭ destinate a cuprinde tot corpul sau a se întinde numaĭ cît la cutare sau cutare parte bolnavă. De cîte orĭ nu se întîmplă că oamenii, avînd durere de cap, iau o bae caldă de picioare, amestecată cu sare şi cenuşă, spre a întoarce sîngele de la cap spre regiunile inferioare şi pentru a scăpa ast-fel de infirmitatea lor? Pe lăngă băile de picioare, avem băile de genunchĭ şi de coapse, băile de minĭ, băile oftalmice, jumătăţile de băĭ şi băile generale, fie de apă caldă, fie de apă răce. Acţiunea acestor băĭ se exercită asupra cutăreĭ sau cutăreĭ părţĭ a corpuluĭ sau asupra corpuluĭ întreg, după trebuinţele stăreĭ patologice. Se întrebuinţează numaĭ cît băile calde în cazul cînd căldura naturală lipseşte, sau organismul are trebuinţă a fi secondat, şi unde trebue

să obținem în mod prealabil o rezoluțiune puternică, pentru că atuncĭ viguroase aplicațiunĭ răcĭ să lucreze cu atît maĭ multă intenzitate, ceia ce se întîmplă în întăririle podagroase și în afecțiunile similare. Diferite exemple amănunțite vor lumina acest lucru în partea a 2-a a acesteĭ cărțĭ.

CAPITOLUL V.

Influența locuințelor asupra sănătățeĭ.

1. Construirea și aerisirea

Dacă 'șĭ propune cine-va a construi o casă, caută înainte de toate un loc potrivit. Va avea grijă să nu aleagă un loc mlăștinos, pentru a nu avea o locuință ne sănătoasă ; nu se va hotărî de cît pentru un teren tare, pentru ca clădirea să nu se dărîme ; nu va uita că camerile trebue să se bucure de vedere liberă și aer curat. După ce a ales locul, va trebui să vegheze asemenea ca clădirea să fie solidă și să răspundă la trebuințele proprietaruluĭ, pentru ca să nu fie nevoit a reîncepe, din cauză că nu s'a gîndit bine maĭ întîĭ la toate lucrurile.

Toate aceste considerațiunĭ, trebuitoare înainte de a începe o construcție, trebue să le facă asemenea cînd își alege o locuință. Nu trebue decĭ să locuiască cine-va o casă care se găsește într'un loc umed ; căcĭ de sigur n'ar găsi acolo un local igienic, favorabil sănătățeĭ. Dacă terenul e umed, păreții asemenea vor fi umezĭ ; dar păreții umezĭ sunt vătămătorĭ, pentru că nu lasă de loc să treacă aerul, și că aerul închis se strică numaĭ de cît. De cîte orĭ nu se întîmplă că, în urma umezeleĭ, se declară măcinarea pareților într'o locuință ! Tencueala se topește și cade'n bucățĭ, și 'n pereți se formează silitră. Cînd acest accident se întîmplă unde-va, și are de ce se mira cine-vá dacă fie-care dintre locuitoriĭ caseĭ

are a se plînge mereu de ceva ; copiiĭ maĭ cu samă sufăr. Măcinarea nu se găsește de cît în părțile inferioare ale păreților, pe cînd la o înălțime oare-care se întîlnesc adesa pete umede sau chiar locurĭ cu totul udate, cari pot servi de barometru sărmanilor oamenĭ : dacă locul e udat, își zic că va ploua în curînd ; dacă picăturile de apă strălucesc pe părete, se așteaptă la o ploae îmbelșugată. Cînd locuitoriĭ nu știu cît de mult ast-fel de emanațiunĭ ale păreților sunt vătămătoare, sunt de plîns; căcĭ atuncĭ nu caută, pe cît este cu putință, a îndepărta efectile așa de funeste. Printr'o aerisire bine organizată și bine regulată, ajunge cine-va, în mare parte, să se sustragă de la această influență nefastă. Trebue să veghеze bine ca aerul rău să poată totdeauna eși și aerul curat să poată totdeauna intra. Dăcă nu se aerisesc camerile umede, toate cele-l-alte încăperĭ ale caseĭ asemenea vor deveni puțin cîte puțin umede și vătămătoare sănătățeĭ.

In cazurile în cari măcinarea a făcut marĭ progrese, nu-ĭ de cît un lucru de făcut, de a trata păretile cum se tratează o haină roasă, care nu maĭ poate servi : se dă jos și se înlocuește cu altul.

Cum o demonstrează clar cazul de maĭ sus, trebue să se îngrijască cine-va, în general, pentru o bună aerisire. Aerul liber trebue să poată pătrunde chiar în camerile nelocuite. In particular, e de neaparată trebuință a lua de cameră comună o încăpere căreia să i se poată da totdeauna aer curat și proaspăt. Un apartament umed și întunecos, în care nu pătrund nicĭ lumina soareluĭ nicĭ aerul curat, e maĭ degrabă o închisoare de cît o locuință, și ceĭ carı locuesc într'însul sunt demnĭ de milă. Ședерea într'un asemenea adăpost e foarte prejudiciabilă adulților, maĭ prejudiciabilă încă copiilor, cari-s deja pe jumatate bolnavĭ venind în lume, și cari, în acest mediu nesănătos, sunt prin urmare închircițĭ încă dinleagăn.

Dacă deja camera ordinară, căreia aerul curat și lumina potrivită-ĭ lipsesc, e nesănătoasă, trebue să spunem că camera de culcare ce se găsește în aceleașĭ condițiunĭ e mult maĭ nesănătoasa încă. In adevăr, camera ordinară o părăsește cine-va de maĭ multe orĭ în cursul zileĭ, pentru a respira aerul proaspăt de afară, pe cînd

se petrece noaptea întreagă şi neîntreruptă în camera de culcare. Ostenit şi stors de puterĭ, lucrătorul se odihneşte în patul seu şi respiră din toţĭ plămîniĭ elementele necesare conservăreĭ sale, maĭ cu samă oxigenul. spre a-şĭ destinde şi a-şĭ întări membrele pentru munca de a doua zi. Dar, dacă un părete umed strică atmosfera camereĭ de culcare, şi aceasta nu'ĭ regulat aerisită, cine-va aspiră, dormind, elemente nesănătoase, în loc de a se bucura de o odihnă favorabilă sănătăţeĭ. Nimic nu-ĭ maĭ vătămător de cît aerul închis al camereĭ de culcare; acest aer e aproape în aceleaşĭ condiţiunĭ ca apa stătătoare, care se strică.

Am făcut o experienţă : cînd petreceam noaptea aiurea, şi mirosul din cameră arăta că nu se aeriseşte adesa, mă deşteptam tot deauna cu un mic catar şi cu capul greu; dar cînd luăĭ hotărîrea a deschide o fereastră pretutindenea unde aş fi petrecut noaptea, fie vara fie iarna, nicĭ una din cele două afecţiunĭ nu maĭ veni să mă viziteze. In această împrejurare trebue să se caute raţiunea de a fi a zicătoareĭ populare, că nicăiurea nu dormĭ aşa de bine ca acasă la tine; dar totuşĭ raţiunea principală se găseşte în atmosfera nefavorabilă a camereĭ. Cînd odată păreţiĭ sunt alteraţĭ în urma lipseĭ de aerisire şi cînd, în starea lor umedă, au absorbit toate principiele posibile, nu se va remedia acest inconvenient în spaţiu de cîte-va minute, cum par a crede uniĭ; avem dovadă în mirosul particular ce-l păstrează un timp destul de îndelungat o cameră puţin aerisită sau neaerisită de loc. De altmintrelea nu-ĭ de trebuinţă ca păreţiĭ să fie umezĭ, e de ajuns ca încăperea să nu fie în deajuns de aerisită, pentru ca atmosfera să fie ne sănătoasă.

Ceia ce-ĭ maĭ vătămător încă economieĭ umane, e prezenţa maĭ multora carĭ dorm împreună înt'o cameră rău aerisită; respiraţia unuĭ număr oare-care de persoane şi emanaţiunile a cîtor-va paturĭ strică aerul. După ce a aspirat cineva acest aer stricat,încarcat de acid carbonic, se simte obosit şi leneş la deşteptare, în loc de a fi dispus şi gata a merge la muncă cu o nouă ardoare. Nu se poate decĭ în deajuns recomanda a nu se

lua drept cameră de culcare de cît o încăpere expusă la acţiunea luminei soarelui şi deschisă aerului curat.

2. Incălzirea camerilor şi atelierilor.

Camerile de locuinţă şi atelierile de lucru sunt încălzite iarna; dar prea adese-orî se trece peste măsură în acest punct. Natura omului e ca ciara; se poate obişnui cu lucrurî de necrezut în orî-care senz. Sunt persoane cari fac o căldură până la 16 sau chiar până la 20 grade R., şi cu toate acestea nu le vine rău; din contra, se văd altele cari se mulţumesc cu 12 la 14 grade. Care din aceste două categorii de persoane trăeşte în maî bune condiţiunî igienice? Dacă camerile şi atelierile sunt prea tare încălzite, se moleşeşte organismul şi, prin consecinţă naturală, cine-va nu maî poate suferi frigul. Maî mult încă, încălzirea consumă oxigenul, şi căldura aspirată face organile respiraţiuneî foarte senzibile la frig. Cînd din camera încălzită trece cine-va la aerul răcoros sau chiar răce, se simte îndămînă: cît de plăcut răcoreşte aceasta! Dar e cu totul din contra cînd păraseşte cine-va aerul răcoros pentru a întra într'un apartament încălzit peste măsură. Acel care, chiar iarna, îşî petrece o mare parte de timp în aerul liber, nu va avea de loc catar, cu condiţiune totuşî să nu-şî încălzească peste măsură camera şi să se îmbrace potrivit. Acel care face contrariul, va fi foarte rar fără catar. Cînd frigurile catarale i-au trecut, va avea altele. Să ne închipuim enorma schimbare de temperatură ce se operează în momentul în care esă cine-va dintr'o cameră încălzită la 16 sau 20 grade la aerul liber, unde domneşte un frig de 6 sau chiar de 12 grade sub zero. O natură moleşită nu va rezista influenţeî uneî asemenea variaţiunî: ea va cădea, frigurile vor învinge. Cînd, din contra, o persoană-î deprinsă cu frigul şi poartă o îmbrăcăminte potrivită, trecerea bruscă dintr'o cameră prea încălzită la răceala atmosfereî nu-î va face nicî un rău.

Intrebî poate, scumpe cititor, ce temperatură trebue să aibă cine-va în camera sa ordinară. Voî răspunde că

cea maĭ bună temperatură e cea de la 12 la 15 grade R. ; termometrul nu trebue să se sue la 16⁰ de cît prin escepţiune; dacă se sue maĭ sus, sănătatea va suferi urmările. Sunt ţăranĭ carĭ pretind: «ţinem să ne fie foarte cald; cînd avem de la 16 la 22 grade, ne e foarte îndămînă pe laiţa de lîngă sobă.» Fără îndoială, oamenii de la ţară cari, în tot timpul şi în toate sezoanele, se dedeau la muncĭ grele, cari sunt deprinşĭ cu variaţiele temperatureĭ şi cari respiră aerul cel maĭ curat toată ziua, n'au a se teme prea mult de căldura din camera lor în timpul celor cîte-va ciasurĭ ale săreĭ, cu atît maĭ mult că-şĭ scot hainele grele şi nu-şĭ păstrează de cît îmbrăcămintea ordinară. Dar ceia ce nu are nicĭ o acţiune asupra unuĭ ţăran tare şi deprins cu frigul, va putea fi nefast pentru o persoană slabă. Dacă decĭ voiţĭ să ţineţĭ media cea dreaptă, daţĭ camereĭ voastre de locuinţă şi de lucrat o temperatură de 12, cel mult de 16 grade R., şi vă veţĭ afla bine.

Acum 50 sau 60 anĭ, s'ar fi găsit cu greu, în satele noastre, o sobă în camerile de culcare; în zilele noastre se găsesc foarte des. Foarte multă lume încălzeşte camera de culcare, închipuindu-şĭ că aceasta-ĭ folositor sănătăţeĭ; vă asigur, din contra, că-ĭ maĭ vătămător de cît folositor. Căcĭ persoanele, cari sunt în acest caz, se obişnuesc prea adesa cu căldura, şi aceasta-ĭ face delicaţĭ şi simţitorĭ; pe urmă toate elementele nesănătoase sunt întru cît-va deşteptate de căldură; ceia ce-ĭ maĭ rău, e că focul consumă oxigenul şi dă naştere la oare-cari gazurĭ otrăvitoare, cari, în timpul somnuluĭ cînd respirăm adînc, exercită o acţiune cu atît maĭ vătămătoare; apoĭ schimbarea temperatureĭ într'o cameră de culcare nu-ĭ maĭ mult avantajoasă. Cînd, într'adevăr, trecem din camera încălzită într'o atmosferă răce, mersul sporeşte căldura naturală, şi schimbarea de temperatură n'ar putea face mult rău; dar dacă camera de culcare-ĭ încălzită la 16 grade R. şi termometrul se coboară la 7 sau 8⁰ în spaţiu de 4 sau 5 oare, pe cînd doarme cine-va liniştit, această schimbare n'are de sigur urmărĭ bune, maĭ cu samă la persoanele cari se

tratează delicat şi devin ast-fel din ce in ce maĭ simţitoare.

Intrebaţĭ pe bătrînĭ dacă, în vrîsta lor tînără, se cunoştea atîta slăbăciune şi mizerie, şi atîtea infirmităţĭ ca în zilele nooastre. Sunt încredinţat că aerul proaspăt şi ráce are o influenţă foarte favorabilă asupra sîngeluĭ şi că aerul încălzit strică sînge'e. Dacă pentru bătrînĭ în adevăr debilĭ era trebuincios a se face foc, era de ajuns o temperatură de 8 sau, la nevoe, de 10 grade R. Incălzirea camerilor de culcare sfîrşeşte prin a aduce un alt neajuns, adecă se încălzeşte mereu maĭ mult, pe măsură ce moleciunea şi delicateţa sporesc.

Există încă un alt mod de a încălzi camerile de culcare, punîndu-se sobe chiar în pat: bassinuarele, căldările, ulcioarele umplute cu apă caldă... E foarte nenorocit acela care nu maĭ are îndestulă căldură naturală pentru a putea pune o haină fără s'o încălzească maĭ întâĭ. La urma urmeĭ, patul este altă ceva de cît o haină de noapte? Incălzitul patuluĭ împedecă desvoltarea căldureĭ animale şi face picioarele din ce în ce maĭ delicate. Pe lîngă aceasta, încălzirea artificială usucă prea tare picioarele. Cum voiţĭ ca diferenţa acesteĭ căldurĭ a patuluĭ de temperatura exterioară să nu aibă urmărĭ întristătoare? Incălzirea camerilor de culcare e vătămătoare organismuluĭ în general, şi încălzirea patuluĭ face un rău particular picioarelor. Cîte persoane slabe şi infirme, cari nu voesc să recunoască că ele înşile sunt cauza nenorocireĭ lor!

3. Trebue să doarmă cine-va cu fereastra deschisă?

Acum o întrebare: Dacă nu-ĭ avantajos a încălzi fie patul fie camera de culcare, trebue să se lese cine-va să cadă în cee-l-altă extremă şi a deschide fereastra camereĭ de culcare, chiar iarna?—Se zice în general că aerul nopţeĭ e primejdios. Să fie adevărat? Dacă aerul nopţeĭ ar fi în realitate primejdios, ar trebui să se admită că D-zeu, creînd şi organizînd lumea, a comis o greşală. E foarte sigur că aerul liber şi curat este cel maĭ bun. E deajuns să se gândească cine-va la vechile

colibĭ, cum existau încă foarte multe acum jumatate secol; nu erau adesa compuse de cît din grinzĭ și din trunchiurĭ de copacĭ, și razele sóreluĭ pătrundeau printre crăpăturĭ; asemenea-șĭ dădeau puțină osteneală pentru a potrivi cercevelile ferestrelor și garniturile lor. Totul îngheța în cemerile de culcare, tot ceia ce putea îngheța: temperatura în ele era aceiaș ca în aerul liber, afară de vînt care era slăbit.

Această stare de lucrurĭ era în paguba oamenilor? Cîtușĭ de puțin nu. In acel timp nu vedeam nicăiurea încălzitorĭ de pat sau sobe în camerile de culcare. Fiecare era în stare să-șĭ încălzească haina de noapte, adică patul, ceia ce dovedește cît erau de deprinșĭ oamenii cu răceala și rezistențĭ. Nimenĭ nu se plîngea de frig sau de aerul rău al nopțeĭ. Eu însumĭ, pe o temperatură de 12 sau 15 grade și timp de săptămînĭ întregĭ, dormeam cu fereastra deschisă, și nicĭ o dată nu mă simțeam maĭ odihnit și maĭ dispus de cît la acea epocă. Aceasta nu însamnă că vreu să sfătuesc a se deschide ferestrele și a se expune cineva de odată la o temperatură înghețată, după ce s'a gogolit și moleșit. Aceasta ar fi o crimă. Dar, cînd organismul a fost, puțin cîte puțin, deprins cu răceala prin ajutorul apeĭ răcĭ, fie-care ar putea ajunge să doarmă lăsînd o fereastră deschisă. Prin deprinderea cu răceala și printr'o hrană substanțială, trebue să se combată maĭ întăĭ anemia și să se facă natura puternică, viguroasă și rezistentă. Cea maĭ bună dovadă că omul ajunge a îndura foarte mult, e viața nomadă a oare-căror oamenĭ carĭ trăesc și se culcă în aerul liber pe orĭ ce timp, vara și earna: aceștia sunt tot deauna deprinșĭ într'un mod corespunzător cu anotimpul și au trebuință de medic și de farmacist maĭ puțin de cît toțĭ ceilalțĭ.

Dar bestiile pădurilor! Ce nu știu ele să îndure vara și iarna, petrecînd ziua și noaptea sub ceriul liber și ne fiind garantate de frig de cît printr'o blană maĭ gorasă? Voițĭ să vă deprindețĭ cu răceala și să respirațĭ aerul răcoros al nopțeĭ? atuncĭ va trebui să luațĭ sama ca vîntul să nu intre de loc prin fereastra deschisă; s'ar face un curent de aer care v'ar atrage, din intăia noapte, un

catar mare. Nu-ĭ de loc trebuință a se deschide de tot o fereastră de la camera de culcare; e de ajuns ca, într'un mod oare-care, aerul curat să poată intra și reînoi fără încetare atmosfera dinăuntru. Dacă-ĭ cu putință, nu se deschide de loc partea de jos a ferestreĭ, ci maĭ degrabă partea de sus. Ah! dac'așĭ avea fericirea să fac pe multă lume să înțăleagă cît de mult e vătămătoare moleșirea și cît bun traiŭ procură deprinderea cu răceala! De sigur ar căuta să se deprindă în mod potrivit și ar căuta să nu respire de cît aer curat și sănătos, ziua și noaptea. Miĭ de persoane ar vedea prin aceasta dispărîndu-le slăbăciunea, lîngezeala, infirmitățile și ar avea din nou plăcere a trăi. In adevăr, cîțĭ indivizĭ nu sunt, pentru carĭ starea vrednică de milă a corpuluĭ e un izvor de chinurĭ nesfîrșite! Gugulindu-se și consultînd mediciĭ vor ajunge cu atît maĭ degrabă la săcriu.

4. Pat bine condiționat.

Pentru o mulțime de persoane patul nu-ĭ alt lucru de cît un mijloc de a se guguli, de a se moleși: aceasta-ĭ mare greșală. Odinioară miĭ de oamenĭ se culcau pe mindire, pentru că nu aveau cu ce-șĭ cumpara un pat maĭ confortabil. In tinereța mea auzeam adesea povestindu-se de războiŭ, de scumpete, de datoriĭ pricinuite de războiŭ, sub carĭ țările gemeau; ca urmare, gospodăriile erau sărăcăcioase și locuitoriĭ duceau o viață mizerabilă. Săraciĭ dormeau pe paie goale, aveau sub cap un sac umplut cu paie și o singură pernă și se acopereau cu o chilotă pe deasupra. Totușĭ odihna și somnul erau delicioase. Nimic nu ĭ maĭ vătămătoriŭ de cît a se culca cine-va pe un pat de puf, pentru că produce o căldură escesivă și moleșește trupul. Saltelile ce se pun deasupra sunt umplute cu puf, cîte odată în așa de mare cantitate, în cît rezultă o căldură prea de tot mare. Dacă atuncĭ, eșind din acest mediŭ încălzit peste măsură, se expune cine-va la aerul răce, un catar ajunge de neînlăturat. Altul are, pe lăngă chilota așa de groasă,

o sobă încălzită în camera de culcare. Prin aceasta sunt luate toate măsurile de a-şĭ aduce vătămare sănătăţeĭ.

In zilele noastre s'a ivit o modă nouă: acea a prostirelor de pat făcute din lînă de cae. Nu era de ajuns patul de pene sau de puf, a maĭ trebuit şi cuvertura de lînă, care ea singură ar fi de ajuns pentru a se garanta cine-va de frig, şi eată că acum se caută a se spori încă căldura prin ajutorul prostirilor de lînă! Acesta-ĭ mijlocul de a se moleşi cineva mereu tot maĭ mult, de a deveni maĭ incapabil încă de a lupta contra influenţilor periculoase. Ceia ce-ĭ maĭ mult, văzînd pe un pat două sau treĭ perne marĭ, umplute cu puf şi dînd naştere unuĭ esces de căldură, nu-ĭ de mirare că atîtea persoane să aibă a se plînge de durerĭ de cap şi de o grămădire a sîngeluĭ la cap. Cînd capul cufundat în astfel de perne esă şi se pune în contact cu aerul răce, e cu putinţă a se înlătura toate înfiorările şi răcelile?

Prietine cititor, vreĭ să aĭ un pat cum trebue? Ascultă-mĭ sfatul. Pune pe mindir o saltea tare, precum şi un sul cu o singură pernă de pene. Dacă doreştĭ să te servEştĭ de o cuvertură de lînă, n'am nimic de zis, cu condiţie că atuncĭ să ieĭ două prostirĭ de pat; dacă, din contra, preferĭ să întrebuinţezĭ o chilotă, nu pune de cît puţin puf sau pene, ca să nu-ţĭ fie prea cald, cum am zis maĭ sus. Moleşirea care provine din îmbrăcămintea prea călduroasă conduce la răul obiceiŭ de a se moleşi cineva asemenea şi în pat, şi reciproc. Pentru orĭ-cine care s'a deprins cu răceala prin mijlocul feluluĭ de viaţă, patul modern n'are atracţiune; şi orĭ cine se obişnueşte a dormi într'un pat prea cald şi, prin urmare, moleşitor, acela va ajunge în curînd a nu se maĭ mulţămi cu haine îndestulătoare, şi 'ĭ vor trebui mai multe şi maĭ călduroase. Păziţi-vă deci de aceste două defecte şi deprindeţi-vă cu răceala într'un mod raţional; căcĭ dacă se moleşeşte cineva prin ajutorul patuluĭ, a îmbrăcămintеĭ, şi respiră un aer rău işĭ pregăteşte o soartă tristă.

Am spus cum, în general, poate greşi cineva în privinţa patuluĭ; să vedem acum care-ĭ modul cel maĭ bun de a-şĭ face cineva patul. Dacă v'aţĭ duce în 15

sau 20 case diferite pentru a compara paturile, aţĭ găsi aproape pretutindenea alt-fel de pat. Cte paturĭ n'aţĭ găsi în carĭ poate deveni cineva diform şi ghebos! Sunt oamenĭ carĭ, în loc de mindir sau de saltea ordinară, pun o pernă mare sau o saltea de pene ; cînd se culcă se face o cufundătură acolo unde stă greutatea principală a corpului, pe când picioarele se găsesc la un nivel maĭ rădicat şi partea de sus a corpuluĭ se sprijină de un deal de 3 sau 4 perne şi coltuce : poziţiune escesiv de nesănătoasă în timpul odihneĭ de noapte. Dacă voiţi să dormiţĭ bine şi să vă procuraţĭ un somn reparator, faceţi-vă aşternutul orizontal până la rădicătura pe care se odihneşte capul, care nu trebue să fie maĭ mare de cît lărgimea umăruluĭ (spaţiul cuprins între gît şi estremitatea superioară a braţuluĭ). Cind doarme cine-va nu trebue nicĭ să-şĭ strîngă picioarele, nicĭ să îndoae genunchile ; almintrelea circulaţia sîngeluĭ ar fi jenată şi s'ar putea produce congestiunĭ. Poziţia cea maĭ avantajoasă pentru corp şi maĭ cu samă pentru circulaţia sîngeluĭ, e de a întinde picioarele. Mînele asemenea nu trebue să fie închise, pentru a nu deranja cursul sîngeluĭ nicĭ a favoriza împedecările luĭ.

Pentru nimenĭ nu-ĭ folositor să se culce pe partea stîngă, pentru mulţĭ aceasta-ĭ cu neputinţă, pentru că în această situaţie inima are de dus o sarcină prea grea. Cel maĭ bun lucru este să se culce cine-va jumatate pe partea dreaptă, jumatate pe spate, şi de a-şi întinde braţele şi picioarele, în mod ca să evite cît se va putea maĭ mult curbăturile corpuluĭ şi membrelor.

Patul trebue să aibă dimensiunĭ îndestulătoare, pentru ca să se poată odihni cine-va în el comod : nu trebue decĭ să fie nicĭ prea îngust, nicĭ prea scurt. Cuvertura asemenea trebue să fie lungă şi largă, pentru ca, în urma uneĭ mişcărĭ oare-care în timpul somnuluĭ, aerul răce să nu pătrundă la corp ; alt-fel v'aţĭ căpata uşor cu un reumatism în puţine minute. Sunt multe persoane cari se pun în pat cu izmene îndestul de strîmte : aceasta trebue evitat, pentru că jenează circulaţia sînge-

luĭ. Betiţele de la mînicile cămeşeĭ trebue să fie îndestul de largĭ, pentru a nu apasa de loc. Gulerul va remănea descheiat; căcĭ dacă-ĭ încheiat, s'ar putea întîmpla în timpul somnuluĭ vr'o oare-care strîngere care, din partea sa ar aduce o împedecare a sîngeluĭ şi prin urmare o sporire a căldureĭ. Dacă, într'o asemenea stare, persoana care doarme aspiră aer răce, urmarea va fi un catar maĭ mult sau maĭ puţin mare.

Sunt oamenĭ cari, pentru a fi cu picioarele calde, se culcă noaptea cu colţunĭ şi cu calţavete; dar calţavetile determină fără greutate împedecărĭ de sînge şi ghindurĭ la picioare, accidente pe cari un mare număr de persoane şi le-au atras prin propria lor greşală. Diferitele obiecte de îmbrăcăminte, ca colţunĭ, izmene, etc..., ce se poartă în pat, nu deranjază numaĭ cît cursul sîngeluĭ; ele pricinuesc asemenea o distribuire neegală a căldureĭ, ceia ce asemenea face rău circulaţiuneĭ regulate. Boneta de noapte asemenea trebue aruncată, pentru că împedică deprinderea cuvenită cu răceala şi atrage binişor sîngele la cap, influenţă dublă din care uşor poate rezulta un catar.

Eată nişte regule de purtare pentru cari mulţĭ îşĭ vor rîde poate de mine. Aud de aici cum strigă: «Mă găsesc foarte bine cu scufia de noapte, şi nu mă voĭ despărţi de ea.» Alţiĭ, cari au obiceiul a se culca cu colţuniĭ, cu izmenile sau cu oare-cari efecte, vor vorbi într'un mod analog. Le voĭ respunde tuturor: Faceţĭ ceia ce voiţĭ, fie-care facă după capul seu! Dacă vă e bine pentru moment, aceasta nu vra să zică că lucrurile vor urma tot ast-fel, şi-ĭ foarte probabil că, într'un viitor maĭ mult sau maĭ puţin apropiat, să aveţĭ a vă plînge de o infirmitate sau de alta. Foarte adese-orĭ am constatat că o mulţime de accidente şi de boale îşĭ au izvorul în obiceiurile de cari am vorbit.

De multe orĭ am fost întrebat dacă, din causa asudăreĭ, trebue să schimbe cine-va cămeşa când se culcă sau dacă poate să rămie cu cea pe care a purtat-o toată ziua. După părerea mea această chestiune nu-ĭ importantă din punctul de vedere al sănătăţeĭ. Şi un mod şi altul sunt bune; căcĭ, în general, nu trebue să

asude cine-va în timpul nopţeĭ; dacă totuşĭ aceasta se întîmplă, e un semn că patul nu-ĭ în regulă. Cînd vă puneţĭ jos undeva, nu începeţĭ a asuda; acelaş lucru trebue să fie în timpul odihneĭ de noapte. Dacă, deşteptîndu-vă, sunteţĭ asudaţĭ, e vina d-voastră, afară numaĭ dacă nu sunteţĭ bolnavĭ.

5. Camera Bolnavilor

După ce am vorbit de locuinţa persoanelor sănătoase, să spunem un cuvînt despre camera bolnavilor. Dacă intră cine-va într'un spital bine organizat şi bine dirijat, încearcă un sentiment de satisfacţiune, constatînd că totul răspunde aşa de bine la trebuinţele bolnavilor. Cînd, din contra, intraţĭ la bolnaviĭ din multe familiĭ, vi se face o îndoită milă de ei: maĭ întăĭ, pentru că sufăr, pe urmă pentru că n'au îngrijirile potrivite. Intr'un loc, se obişnueşte a se încălzi prea tare, ceia ce face natura bolnavuluĭ moale şi senzibilă, prea puţin tolerantă; în alt loc, se tae cu îngrijire trecerea aeruluĭ proaspăt, şi totuşĭ ce este maĭ trebuitor bolnavuluĭ de cît aerul sănătos? Dacă deja respiraţia în general strică atmosfera, aceasta se întîmplă cu atît maĭ mult cu respiraţia bolnavuluĭ. Ce respiraţie va avea decĭ bolnavul în a căruĭ cameră nu poate pătrunde aerul curat şi sănătos?

Trebue decĭ a se păzi de a face prea mult foc, pentru a nu moleşi persoana bolnavă la pat, şi a căuta să i se aducă atîta aer curat şi sănătos pe cît este cu putinţă, pentru ca să fie în stare a respira cu îmbelşugare principiile învioşătoare ale uneĭ atmosferĭ bune. Precum fie-care cuptor are trebuinţă de un hogeac, tot aşa fie-care cameră de bolnav trebue să aibă o deschizătură prin care să poată eşi aerul stricat şi intra aerul curat, fără ca această schimbare să facă rău bolnavuluĭ. Camera trebue să fie răcoroasă, dar nu din cale afară: o temperatură de 11 la 14° R convine în general pentru bolnavĭ; cînd se ridică la 16 sau chiar la 24°, cum am văzut adesea, de sigur bolnavul nu se află bine, căldura excesivă-ĭ aduce o nouă infirmitate. Excesul de căldură în cameră e în particular periculos pentru bolnaviĭ de

friguri; tot așa-i cazul mai cu samă cu bolnavii de pept, cari mai nu tușesc într'o atmosferă temperată, dar cari pot fi prinși de o violentă tusă convulzivă, cînd s'a făcut prea mult foc, mai cu samă cînd se întîmplă o trecere subită de la cald la frig. Decî dacă vă e milă de bolnavi și doriți să le îndulciți soarta pe cît se poate, veghiați ca temperatura camereî lor să nu se ridice prea sus nicî să se coboare prea jos.

Dacă orî-ce cameră de culcare trebue să fie uscată și accesibilă aeruluî și lumineî, această împrejurare e maî importantă încă pentru camera bolnavilor. Dacă nu se ține socoteală de aceasta, camera însăși ar putea fi causa ca boala să se înrăutățească. Cît despre patul bolnavuluî, faceți așa ca să fie de o curățenie minuțioasă, foarte comod și bine făcut, pentru că poziția nesănătoasă a pacientuluî în patul seu are o influență îndoit vătămătoare.

CAPITOLUL VI.

Influența hranei asupra sănătăței

1. Despre alimentațiune în general.

Capitolile cari au precedat sunt de sigur de o foarte mare însămnătate: orî-cine va urma sfaturile ce ele cuprind, se va găsi bine și-șî va păstra sănătatea; dacă, din contra, nu se ține socoteală, pedeapsa nu va lipsi a se simți, maî degrabă sau maî tărziu. Capitolul ce tratează despre hrană nu-î maî puțin important.

Dacă priviți cu luare aminte toată creațiunea, admirațiunea vă va crește din zi în zi; nu veți ști dacă trebue să admirațî maî mult a tot puternicia luî D-zeu în actul chiar al creațiuneî. sau înțălepciunea sa în organizarea universuluî. Vețî recunoaște asemenea că, în creațiune, toate ființele sunt destinate a servi omuluî.

Lumea se poate numi un atelier întins, în care fiecare locuitor al pămîntuluĭ îşĭ are ocupaţiunea sa hotărîtă. Ea-ĭ în acelaş timp un azil general, un loc de refugiu, care îngrijeşte de subsistenţa tuturor.

Nu vom vorbi aicĭ de cît de diferitele alimente pe cari omul le găseşte pretutindenea în această lume. Trăim în parte cu aerul ce-l respirăm; dar aceasta nu-ĭ de ajuns, ne trebuesc asemenea alimente, fără de carĭ sănătatea şi puterile s'ar duce.

Pămîntul procură omuluĭ substanţe alimentare tot aşa de îmbelşugate pe cît de variate, maĭ mult de cît trebuesc: avem la dispoziţia noastră paserile din aer, animalele din păduri şi cîmpiĭ: fluviele şi mările ne ofer peştiĭ lor şi arboriĭ fructele lor. Fiecare bucată de pămînt, fie-care cîmpie, fie-care ţară se lasă a fi utilizată de om, pentru ca să-şĭ scoată pînea de toate zilele şi mijloacele de subsistenţă Cu toată această mare mulţime de principiĭ hrănitoare, nu trebue să uităm că sănătatea şi viaţa omuluĭ aicĭ pe pămînt au foarte mulţĭ duşmanĭ: pădurea ascunde o mulţime de fiare; şerpĭ veninoşĭ şi plante otravitoare ameninţă existenţa noastră. Suntem decĭ nevoiţĭ a ne folosi de inteligenţa noastră pentru a alege ceia ce ne este folositor şi a ne păzi de ceia ce ne poate vătăma sau nimici viaţa. Prin urmare, trebue ca fie-cine să considere bine toate lucrurile şi să-şĭ pue următoarele întrebărĭ: Ce-ĭ folositor vieţeĭ şi sănătăţeĭ? Ce mă poate întări şi deprinde? De ce trebue, din contra, să mă feresc pentru a nu face rău vieţiĭ mele, pentru a nu-mĭ atrage o infirmitate sau chiar o moarte înainte de vreme?

Ori-cît de sublim ar fi spiritul omenesc, imaginea creatoruluĭ prin raţiune şi liberul arbitru, nu-ĭ maĭ puţin adevărat că acest spirit nu-şĭ poate îndeplini misiunea în lumea aceasta, de cît în unire cu trupul. Acesta e aşa zicînd locuinţa sa, instrumentul seu în îndeplinirea destinuluĭ seu. Dar, a locui într'o colibă e cu totul altăceva de cît a locui într'o casă sănătoasă şi tare: nu-ĭ maĭ puţin important, pentru spiritul omenesc, de a şti dacă corpul e sănătos şi tare, sau slab şi infirm. Cînd se prezintă această din urmă alternativă, e foarte neno-

rocit lucru. E deci o afacere de consequenţă ca trupul, cea mai admirabilă locuinţă, să fie construită cu cele mai bune materiale posibile: numai cît atunci e tare şi suferitor, numai cît atunci spiritul se găseşte indămînă. Tot aşa o casă nu-i trainică şi nu oferă o bună locuinţă de cît cînd materiile întrebuinţate la construire sunt de calitate nereproşabilă. Un exemplu va da o ideie lămurită.

Să presupunem că un arhitect are de construit trei case, toate după acelaş plan, dar alegînd materiale deosebite pentru fie-care din ele. In construirea celei întăi pune cele mai bune pietre, cel mai bun năsip, şi ciment în loc de var. Fiind sfirşită, ea va fi solidă, trainică, aproape de ne stricat, capabilă a rezista tuturor uraganelor. Pentru a doua intrebuinţază pietre bune, năsip bun, var bun. Această zidire va fi asemenea solidă şi trainică. de şi într'un grad mai mic de cît cea dintăi; va putea servi mult timp înainte de a ajunge defectuoasă. Cît despre a treia casă, arhitectul lucrează cu uşurinţă, întrebuinţază oare-cari pietre, năsip pămîntos şi var de o calitate îndoelnică. E drept că tencuitura o face frumoasă şi plăcută vederei, aşa că nimeni cari n'a văzut materialele şi n'a azistat la construire, să fie ispitit a zice: aceste trei case sunt de o potrivă bune. şi una va dura tot atîta cît alta. Mare greşală! Cine-va n'ar judeca ast-fel, dacă ar fi văzut şi examinat materialele. Adevărul este: întăia casă face onoare arhitectului; ea-i cea mai solidă şi mai trainică şi va face plăcere proprietarului seu A doua va rămînea în picioare destul de mult timp şi va satisface pe locatari, cari vor locui cu îndemănare în ea: dar nu face cît cea întăi. Despre a treia casă trebue să se zică: Nu-i de loc cu putinţă să se facă o clădire bună cu materiale răle; ea nu va întărziea să cadă în ruină; ori-cine va locui în ea, va fi înşălat. Această mare deosebire între clădiri provine din alegerea materialelor întrebuinţate şi de îngrijirea pusă la construire.

Tot aşa-i cu trupul omului ca cu aceste trei case: căci şi el e compus dintr'un număr nesfirşit de părticele, legate între ele ca pietrele unei case. Materiele din

cari sunt formate aceste părţĭ şi cu cari ele sunt unite împreună se numesc *alimente* şi *băuturĭ*. Eată substanţele, solide sau liquide, printre cari omul alege, bune sau rele, ca şi sus-zisul arhitect ocupat a construi case. Serviciile aduse de ciment şi de var uneĭ locuinţe, azotul le face în formarea şi conservarea corpuluĭ omenesc, azotul e partea plastică a alimentelor pe cari le absorbim mîncînd. Aceĭ cari-şĭ aleg o hrană bogată în azot, vor avea un corp viguros şi rezistent, pe cînd aceĭ carĭ nu mînîncă de cît alimente sărace în azot, nu vor avea aceiaşĭ perspectivă. Cînd, din contra, se iau alimente lipsite de azot, nu s'ar putea aştepta cine-va ca trupul să fie sănătos, tare şi suferitor: ca o casă rău clădită, va fi în curînd dărăpănat şi va cădea în ruine. Dacă, prin urmare, ţinețĭ la sănătatea voastră şi dorițĭ să trăițĭ mult timp, alegeți-vă bine alimentele şi băuturile, şi feriţivă cu îngrijire de tot ceia ce, în loc de a vă întări, poate aduce o lingezală înainte de timp.

Prietine cetitor, eştĭ fără îndoială curios să ştiĭ cari alimente prezintă mult azot, pentru ca să poţĭ pregăti spirituluĭ d-tale o locuinţă foarte solidă. Veĭ voi să cunoştĭ asemenea alimentile cari, cuprinzînd maĭ puţin azot, ar fi de ajuns cu toate acestea a constitui un corp viguros şi sănătos. Ţi le voĭ indica, adăogind chiar pe acele cari nu cuprind de loc azot, cari nu nutresc de loc pe om, dar cari servesc numaĭ cît a întreţinea viaţa sau a o reînsufleţi cu principiile lor aţiţătoare. Totuşĭ, să vorbim maĭ întâĭ de întrebuinţarea cărneĭ şi a vegetalelor.

Tot-deauna a existat o dispută în lumea invaţată şi în lumea ignorantă asupra chestiuneĭ de a se şti ce ar fi de preferat : carnea sau vegetalile ? Părerile n'au putut fi nici o dată de acord în această privinţă ; ele au remas totdeauna opuse unele altora, fără speranţă de împăcare. Uniĭ resping absolut întrebuinţarea cărneĭ, şi ceĭlalţĭ pun prea mic preţ pe vegetale. Eată modul de vedere în această privinţă : dacă Creatorul a pus totul la serviciul omuluĭ, trebue să ne folosim în mod raţional de tot ceia ce ne oferă pămîntul ; fără aceasta toate aceste creaturĭ n'ar exista de loc. La ce folos atîtea miĭ de dobitoace, în cîmpiĭ, în pădurĭ, în aer dacă n'ar fi des-

tinate a deveni hrana oamenilor, şi dacă aceştia n'ar trebui să mînince de cît grîne, fructe şi erburî? Dac'ar fi aşa n'aşî maî înţălege nimic,

Nu numaî cit nu ne e de loc oprit a mînca ceia ce ni se oferă ast-fel; avem în acelaş timp asigurarea că toate acestea nu ne fac rău. Din contra, sunt încredinţat că oamenii greşesc maî mult în pregătirea de cît în alegerea alîmentelor. Maî mult încă, cred că pot afirma că oamenii obişnuiţî cu vegetalile trag din această alimentare maî mult folos pentru sănătatea lor. Voî demonstra de altmintrelea, că întrebuinţarea cărneî nu-î de loc de preferat întrebuinţăreî vegetalelor.

Popoarele şi indiviziî carî se nutresc cu grîu se găsesc tot deauna bine cu această alimentare: dar obiceiul învechit face să creadă că nu maî poate trăi cineva fără carne. Copiiî se obişnuesc uşor cu pîne şi cu lapte; dar cînd vrea cineva, la etatea 5. 6 sau 8 anî, să-î obişnuiască cu carnea, izbuteşte cu foarte multă greutate.

Dacă se dă carne unuî bolnav de frigurî, se va constata în curînd o acceleraţie a pulsuluî şi o sporire a frigurilor. Carnea produce, după mîncare, o mică roşaţă la stomah, cum se exprimă un medic celebru, o uşoară inflamaţîune, şi prin urmare uzază maî răpide organile. Pentru ce nu se mănîncă totdeauna numaî carne, şi pentru ce se adaugă la ea legume? Pentru că carnea ar deveni desgustătoare şi ar da naştere la prea multă căldură. Consideraţî asemenea că un mare număr de persoane nu obţin carnea proaspătă: nu-î rar ca ea să fie deja de 6, 8 sau chiar 10 zile! Cînd vede cine-va asemenea carne crudă, ne friptă, îî trece pofta de mîncare.

Pe lingă aceasta, e un fapt constatat că diferitele boale se declară maî uşor şi devin maî primejdioase la persoane carî trăesc maî mult cu carne, de cît la cele carî se nutresc de preferinţă cu vegetale. Cele întăî au asemenea maî adesa erupţiunî, exantheme (spuzelî) de cît cele din urmă. Să maî observăm că, mîncînd carne, se adaoge de ordinar tot felul de lucrurî tarî şi picante, ceia ce nu-î de trebuinţă cu alimentele făinoase. Insfîrşit să nu uităm că legumele, ce se mănîncă cu carnea,

sunt adesa pregătite în aşa mod, în cît îşi pierd principiile reparatoare. Nu sunt de cît puţine cari servesc în stare naturală. Cea maĭ mare parte a timpuluĭ se supun la 2 sau 3 transformărĭ, înainte de a le servi: se ferb, se pun înăduşite, etc.. etc... Un măr bun proaspăt are un gust delicios; îndată ce se transformă pentru a fi servit ca legumă, îşĭ perde primul gust foarte plăcut.

Din ceia ce am zis puteţĭ conchide că întrebuinţarea fructelor şi legumelor e preferabilă întrebuinţăreĭ cărneĭ. Dar cum carnea este asemenea un bun aliment, e folositor a o pune la contribuţie, lăsînd însă un loc de ónoare şi vegetalelor.

Să enumerăm acum diferitele alimente după valoarea lor hrănitoare, după cum sunt apte a repara şi a pastra sănătatea şi puterile. Deosebim 3 categoriĭ: 1⁰ alimentile *prea azotate*, 2⁰ alimentile *puţin azotate*, şi 3⁰ alimentile *ne azotate*. Se numesc aseminea alimente *plastice* acele cari cuprind azot şi alimente *respiratoare* acele cari nu cuprind.

2. Despre alimentile prea azotate.

A. *Lapte.* — Maĭ întăi vine laptele. El este şi rămîne, din copilărie până la bătrîneţe, prima şi cea maĭ bună substanţă hrănitoare. El cuprinde toate elementele reparatoare care-s necesare natureĭ omeneştĭ, e suportat fără inconvenient şi se mistue uşor.

Poate-mi va replica cine-va că laptele nu convine de loc la multă lume, pentru că pricinueşte la unia marĭ dureĭ şi înăcrirĭ de stomah, şi că alţiĭ sunt chiar siliţĭ a-l varsa. Voi răspunde că asemenea persoane sunt bolnave sau iau prea mult lapte de odată. Pentru că laptele cuprinde cel maĭ mult azot şi toate principiile hrănitoare de cari organismul are trebuinţă, tocmaĭ trebue a fi întrebuinţat cu măsură, maĭ cu samă dacă-ĭ cine-va slab şi bolnăvicios, sau dacă face puţină mişcare şi face muncĭ grele. Foarte adesea am sfătuit pe persoanele, cărora laptele le pricinueşte marĭ încurcăturĭ, să eie la un cias o lingură, şi aceasta mi-a reuşit

tot-deauna: stomahul lor suferea atîta cantitate și se folosea de ea, și bolnavii se găseau foarte bine. Cînd, din contra, un infirm sau un om care duce o viață liniștită bea un sfert de litru sau o jumatate de litru într'o singură dată, stomahul nu va fi în stare să-l lucreze, să-l mistue; laptele se va corăsli în stomah și va pricinui tulburări. Pentru persoanele prea debile, e chiar bine a-l subția cu puțină apă proaspătă, cum se face pentru copii mici. Muncitorii, mai cu samă omenii de la țară, întrebuințază mult lapte, acest aliment îi hrănește bine și-i face puternici, pentru că munca grea și mișcarea multă a trupului îi face în stare a stăpîni și a-și asimila marî cantități de lapte. Decî, dacă-i cineva slab și bolnăvicios sau duce o viață sedentară, nu va putea lua lapte de cît in mici porțiuni.

Laptele nu-i numai cît primul aliment al omului; el e încă elementul cel mai universal răspîndit, cel mai puțin scump, la îndămînă pentru toată lumea. Căci nu numai vacile procură lapte: în multe locuri se intrebuințază laptele de oae, de capră, de eapă. Laptele de capră e mai bogat și mai hrănitor de cît laptele de vacă, așa că saracii au in el o hrană extra ordinar favorabilă. Din nenorocire nu-i apreciat cum merită, pentru că alte alimente mai puțin reparatoare sunt la modă.

Dacă generațiunea noastră anemică vrea să revie la o mai bună stare de sănătate, trebue ca laptele să fie mai bine apreciat și intrebuințat mai mult. La bucătărie laptele poate face numeroase servicii: ori in ce mod s'ar întrebuința, el tot cuprinde o adevărată comoară de principii hrănitoare. Eată pentru ce deplîng faptul că la țară se vinde laptele cu 10 bani litrul, pentru a se cumpara cu acești bani lucruri de hrană de puțină valoare, făcute mai degrabă pentru a vătăma organismul de cît pentru a-l nutri: de exemplu o bere ră, un vin valșificat!... Scumpe cititor, fii tînăr sau bărîn, nu te despărți de acest aliment, cel mai bun din toate; apreciați-l și folosiți-vă de el adese ori.

B. *Brănzături.* — Din lapte se prepară brînzăturî. Acestea conțin asemenea foarte multe principii hrănitoare; dar au fost trecute prin diferite transformări, și s'a

adăogat alte substanțe, sare aromate. Pentru aceste e-le nu constituesc un aliment așa de curat și așa de inofensiv ca laptele. Foarte multe persoane, maĭ cu samă persoanele slabe și bolnăvicioasă, nu pot suporta brînza. Ceea ce dovedește că brînza încalzește stomahul, e setea ce o ațîță; cu lapteld curat aceasta nu se întîmplă nicĭ odată.

Ceea ce am spus se raportează la brînzeturile fermentate. Să vorbim asemenea despre brînza ordinară și despre cașcaval, care-ĭ în același timp un aliment și un medicament. Cum se prepară ea? După ce s'a lăsat laptele proaspăt să steie timp de o zi sau două, el se ingroașă, și smîntîna se ridică de-asupra. Atuncĭ se disparte smîntîna, și laptele (pișleagul) se toarnă într'o oală de pămînt sau într'un vas de fier alb, care se pune aproape de foc și se lasă acolo până ce s'a închegat și zărul s'a dispărțit. Se ea pe urmă laptele închegat, se pune într'o strecătoare specială pentru a se scurge pe deplin și avem ceea ce se numește brînză albă. Dacă vrea cine-va s'o întrebuințeze ca aliment, e recomandabil a o amesteca cu lapte proaspăt și cu smîntînă.

Această brînză are o mare valoare ca substanță alimentară: se mistue ușor, e suportată cu ușurință, preferabilă celuĭ maĭ bun lapte din maĭ multe puncte de vedere. Ea constitue o hrană escelentă pentru copiĭ, cărora le place și o preferă foarte multor alte lucrurĭ. Odinioară copiiĭ bogaților primiau de la părințiĭ lor feliĭ de pîne unse cu unt, pe cînd copii săracilor se mulțumeau cu o felie de pîne neagră acoperită cu brînză de vacĭ, și o mîncau cu poftă nespusă. Această hrană ușoară de mistuit și bogată in substanțe hrănitoare, îĭ făcea să meargă bine văzind cu ochiĭ. Copii săracilor erau decĭ, sub acest raport, maĭ bine de cît copii bogaților, pentru că untul nu cuprinde de loc azot, și brînza de vacĭ e bogată în azot.

O felie de pîne cu brînză convine asemenea foarte bine oamenilor carĭ muncesc din greu, precum și persoanelor înaintate în vrîstă pentru că se mestică bine, se mistuește bine, hrănește bine. Nu se poate decĭ în

destul recomanda acest aliment tinerilor şi bătrînilor, şi e de plîns că adolescenţiĭ nu-l maĭ întrebuinţază deseorĭ. Maĭ cu samă persoanele anemice ar trebui să uzeze mult de el.

Pentru a face brînza de vacĭ apetisantă şi gustoasă, se bate bine şi se amestecă in ea puţin lapte bun, o leacă de sare, şi cîte-va fire de chimion. Fie-care gospodină iscusită, care n'a fost crescută într'un pensionat, de lume mare, ştie foarte bine că brînza de vacă merge bine la o mulţime de bucate făinoase, cari prin aceasta devin, maĭ hrănitoare şi maĭ bune la gust.

Această brîrză, care se poate fabrica aşa de uşor, are o valoare neapreciabilă atît ca aliment cît şi ca remediu contra inflamaţielor. Ast-fel, dacă cine-va are o inflamaţie la ochĭ în urma uneĭ răcelĭ sau a uneĭ loviturĭ, ĭ se va aplica o lingură de brînză de vacĭ bine bătută pe partea vătămată şi se va lega pe de-asupra: această cataplezmă va absorbi cu foarte mare activitate căldura, şi durerea va dispărea în curînd. Cînd o persoană capătă o inflamaţie fie a plămînilor fie a peritoniuluĭ sau a diafragmeĭ, o catapleazmă de brînză bine pregătită va ridica în puţin timp durerile usurătoare şi pătrunzătoare, orĭ cît de viĭ ar fi ele, şi inflamaţiunea nu va maĭ prezenta nicĭ un pericol. Nu cunosc remediu care să lucreze într'un mod aşa de eficace la inflamaţiunĭ.

Brînza de vacĭ are asemenea o virtute medicinală cînd e aplicată pe rănĭ şi ulcere deschise, a cărora căldură arzătoare o indepărtează şi absoarbe elementele producătoare de boală. Am tămăduit deja maĭ multe cazurĭ de udmă tot cu aceasta brînză, care-mĭ face serviciĭ preţioase, maĭ cu samă dacă aplicarea-ĭ repetată de cîte-va orĭ. Cînd există în vr'o parte o umflătură care ameninţă să devie un abces, tot acest mijloc atrage afară nu numaĭ cît căldura chiar de la început, dar şi substanţele stricate cari au provocat inflamaţia: dar nu trebue să se uite a se reinoi cataplazma, indată ce s'a uscat şi s'a întărit. Ea dizolvă asemenea foarte bine, dar încet, umflăturile cari par că nu maĭ voesc să se moae. Are asemenea un efect admirabil asupra ulce-

rilor primejdioase și canceroase, cînd nicĭ o alifie și nicĭ un alt lucru nu maĭ are acțiune.

Brînza de vacĭ e deci un escelent remediu casnic, care nu s'ar putea in de ajuns recomanda, pentru a trage afară căldurile inflamatoare și a tămădui umflăturile sau rănile răle. Dar trebue preparată cu îngrijire, adică subțietă cu zăr și bătută foarte bine până ce va fi fost redusă într'un aluat fin. Cu cît prepararea-i maĭ bună, cu atît maĭ mult asemenea proprietatea vindicătoare va fi maĭ energică.

Cît bine nu poate face o mamă de familie prin mijlocul acestuĭ leac casnic! Dacă unul din copii seĭ are prea mare căldură la cap, așa că fruntea-i arde, eĭ bine! îĭ va aplica una sau două cataplazme de brînză, și răul va fi indepărtat. Nu pot recomanda in deajuns de călduros acest leac așa de simplu bunelor gospodine, tuturor memelor de familie.

Brînza de vacĭ nu-ĭ numaĭ cît un mijloc curativ exterior: ea-ĭ asemenea un leac escelent pentru întrebuințarea internă. Dacă indepărtează inflamația părților externe ale corpuluĭ, pentru ce n'ar liniști asemenea pe cea a stomahuluĭ? Să se ia 4 sau 6 lingurĭ pe zi, împărțite în atîtea porțiuni, și eficacitate nu va lipsi a se simți. Pe urmă, dacă brînza de vacĭ tămădue abcesele externe și absoarbe substanțele otrăvitoare corpuluĭ, pentru ce n'ar tămădui asemenea abcesele stomahuluĭ, dacă ia cîne-va cîte o lingură din cînd în cînd? In sfîrșit, dacă tot cu această brînză se obține adese rezultate foarte satisfăcătoare în cazurĭ de cancer sau de ulcere canceroase externe, pentru ce n'ar ajunge cine-va la nimic prin acest mijloc, cînd cancerul e pe cale de formațiune in stomah?

Brînza de vacĭ face decĭ serviciĭ precioase în boalele de stomah, ea are asemenea o acțiune răcoritoare, rezolutivă și salutară în inflamațiunele altor părțĭ interne ale corpuluĭ. Prin urmare, se poate foarte bine intrebuința acest mijloc curativ la exterior și la interior.

C. *Plante leguminoase.*—Aceste plante a căror fruct e în păstare, ca mazerea, fasolile, lintea, sunt foarte bogate în azot.

Odinioară săracii se nutreau mai mult cu *mazere*: mai cu samă în timpul iernei, aveau atîta încredere în acest aliment, în cît aveau în tot deauna o bună proviziune. Se zicea: „Numai cît să ai cartofi, pîne și mazere, restul e de puțină însămnătate: căci cu acestea vei remănea sănătos și tare pentru muncile tale grele." Trebue să observ ca se muncea mult mai mult acum 50 și 60 ani de cît în zilele nostre. Pentru acest motiv doresc, sau mai degrabă cer cu stăruință, catoată lumea, mai cu samă clasa muncitoare, să pue earăși la locul de cinste acest aliment, care se numără pintre cele mai bune. Nu stați la îndoială a-l intrebuința de 2 sau 3 ori pe săptămină. Se mînca altă dată mazerea cu curechiu murat și se făcea supă de mazere, fiertură de mazere etc... Fie ca aceste alimente și altele asemenea, de cari astă-zi lumea s'a prea îndepărtat, să primească din nou dreptul de cetate în fie-care gospodărie! Omenirea s'ar folosi din aceasta.

Fasolile pot fi plantate cu ușurință în fie-care grădină și aproape toate terenurile dau o recoltă bună. A! dacă fie-care țăran ar sămăna cu ele o bucăţică de pămînt: N'ar avea numai o recoltare răsplătitoare, dar—ceia ce are mai multă valoare încă—ar avea asemenea fără multă muncă și ostenială un aliment hrănitor în gospodăria sa. Tot așa-i și cu *lintea.*

Intrebuințați deci adese-ori aceste alimente, pentru că cuprind atîta azot și contribuesc așa de mult la mănținerea și întărirea sănătăței. Folosiți-vă de plantele leguminoase, ca și de lapte, la repararea și păstrarea domiciliului sufletului vostru; acestea-s cele mai bune materiale cari costă mai puțin de cît toate cele-l-alte. In tinereța mea am cunoscut foarte mulți bătrîni cari numărau mai mult de 80 ani: se bucurau de deplinătatea facultăților lor intelectuale, erau încă foarte viguroși la etatea lor așa de înaintată și nu cunoșteau miile de mizerii de cari sufăr generațiile actuale. Consumau aceste alimente prețioase cari se obțin așa de ieftin, și nu cunoșteau alimentarea modernă.

D. *Cărnuri.*—Eată un aliment care-i asemenea bogat în azot; dar carnea trebue să fie slabă. Carnea de vacă

vine în prima linie, maĭ cu samă cînd animalul a crescut pe deplin. Carnea de viţel e maĭ puţin hrănitoare.

E. *Peşti.*—Eĭ constituesc un aliment destul de bogat în azot şi procură omuluĭ foarte multe principiĭ reparatoare şi hrănitoare.

Alimentile pe cari le-am enumerat sunt cele maĭ azotate. Ele sunt de recomandat, de o parte din cauza conţinutuluĭ lor foarte substanţial, şi de altă parte, pentru că în general nu costă scump şi că fie-care le are cu uşurinţă la îndămînă.

3. Despre alimente puţin azotate

Acesteĭ clase de alimente aparţin acele cari cuprind maĭ puţin azot de cît alimentile întăeĭ clase, dar cari totuşĭ au în de ajuns pentru a face pe om sănătos şi tare, deşi într'un grad inferior. Să citâm:

A. *Cerealele.*—Punem aici diferitele grîne, precum sunt popuşoiĭ, grîul, alacul, sacara albă, orzul, ovăsul, hrişca. Aceste felurĭ de grîne ar procura o hrană superioară, numaĭ dacă s'ar întrebuinţa în mod raţional. Era un timp în care oameniĭ mîncau grîu: se găseau foarte bine şi trăeau foarte lung timp. Dacă în zilele noastre s'ar apuca cine-va să mănînce numaĭ grîne, ar deveni un obiect de rîs public. De cînd s'au inventat morĭ cu ajutorul cărora e cu putinţă a se fabrica 2 sau chiar 4 călităţĭ deosebite de făină, nu se maĭ foloseşte cine-va de toate principiele hrănitoare ale grîuluĭ. Sunt aproape 4 sau 5 anĭ, un medic ilustru se plîngea de scăderea considerabilă a etăţeĭ omeneştĭ, şi atribuea această scurtare a vieţeĭ dispărţireĭ tărîţeĭ din făină. Principala putere hrănitoare se află în peliţa care încunjură glutenul; de la învălişul până la centrul grăuntelui valoarea hrănitoare scade din ce în ce maĭ mult. Curăţiţĭ o ridiche, mîncaţi-o, şi veţĭ simţi că şi-a perdut din gustul eĭ. Alămîea asemenea are cea maĭ bună şi cea maĭ tare parte a suculuĭ seu în coajă Tot aşa pentru grîu, principiile cele maĭ hrănitoare se găsesc în învălişul grăunteluĭ; eată pentru ce perdem, în zilele noastre,

cea maĭ bună parte a grînelor, partea principală de azot... Se face mare caz de *făina de lux* și de *făina de comerciu*; dar se poate zice că arta morarilor constă în a lua grînelor ceia ce au maĭ bun și hrănitor, și a nu lăsa de cît puțin azot în făina așa zisă picluită și superioară. Un medic cu mare renume pretinde că dacă nu s'ar da unuĭ cîne de cît apă și pîne făcută din așa făină, ar peri în 40 zile; dacă, din contra, se macină grăunțele întregĭ, adică glutenul cu coaja, și se dă pîne făcută din această făină, va trăi mulțĭ anĭ.

Dacă decĭ acum nu se maĭ cumpără de cît făină de comerciu, pentru a fi pusă în alimentare, cine-va nu-ĭ de cît puțin hrănit. Facă unul din prietinii meĭ o încercare: eie făină naturală, adică făină scoasă din grîne întregĭ, gluten și tărîțe la un loc, și puie sa-ĭ facă pîne cu ea; pe urmă facă să se prepare asemenea cîte-va jimble din pretinsa *floare de făină* (făină picluită), pentru a compara cele două felurĭ de pîne. Cu greu va putea crede, de sigur, că amîndouă provin din acelaș fel de grîu. Dacă facețĭ o comparație între făina naturală și făina de comerciu, provenind amîndouă din aceiașĭ specie de grîne, vețĭ găsi o deosebire foarte surprinzătoare, aceiaș pe cari vețĭ observa-o între o haină groasă de bumbac și o haină de matasă. Dacă făina naturală de grîu e albă, făina rafinată sau de comerciu scoasă din acelaș grîu va fi de o albeață aproape orbitoare. Dacă făina de orz e galbie, făina rafinată este cu totul alta. Tot așa-ĭ cu cele-l-alte cereale. Ceia ce-ĭ maĭ trist încă, e că se strică așa de adesa făina rafinată prin falșificare și amestecare cu substanțe străine. Se amestecă chiar cîte o dată cu elemente de tot improprii mistuireĭ.

Grîul servește înainte de toate la fabricarea pîneĭ: el procură pînea cea maĭ hrănitoare și maĭ gustoasă. Nu trebue să deplîngem, din această cauză, că tocmaĭ din grîu se face făină rafinată, căreia i se iau cele maĭ bune principiĭ hrănitoare, care are aparența uneĭ calități extra-fine, dar care hrănește puțin și care în urma transformăreĭ artificiale, a perdut gustul ales al grîuluĭ? Făina de grîu e asemenea cea maĭ

proprie a intra în bucatile făinoase; ea-ĭ făina principală a țărilor unde se mînîncă puțină carne sau de loc. E deci un obiceiŭ absurd și vătămător în timpurile noastre de lux și de progres, a lua principalul element hrănitor al făinoaselor, carĭ ar fi cele maĭ igienice. Dacă vrea cineva ca starea generală a sănătățeĭ să devie maĭ bună, ca anemia și slăbăciunea universală să scadă puțin, trebue numaĭ decît a se face așa ca gospodăriele să fie aprovizionate cu alimente nefalșificate și maĭ cu samă cu făinurĭ bune naturale.

Alacul (săcara albă), care-ĭ aproape echivalent cu grîul, prosperă maĭ mult în țările răcĭ. El nu-ĭ maĭ prejos de cît grîul în substanțe hrănitoare și făina alaculuĭ e chiar, din maĭ multe puncte de vedere, maĭ proprie de cît făina de grîu la pregătirea bucatelor făinoase. Popușoiul este pentru țările calde ceia ce-ĭ grîul și alacul pentru țările septentrionale.

Săcara dă o făină bogată în gluten, și face o pîne ca-re, de și puțin cam grosolană, convine foarte bine claselor sărace și oamenilor de la țară. Din punctul de vedere alimentar n'o întrece de loc alta, nicĭ în principiĭ hrănitoare nicĭ în gust. E regretabil că pînea de săcară, eminamente reparatoare, e așa de rar expusă pe tărăbile pităriĭelor și că de ordinar pînea neagră e făcută din zitiĭ, în loc de a fi preparată cu făină de sacară. Pînea de sacară, în stare curată, așa cum se coace la țară, e de sigur foarte hrănitoare și rar falșificată. Făina de sacară nu servește numaĭ cît a face pîne; ea are încă o altă întrebuințare de care vom vorbi maĭ tărziu,

Orzul vine după grîu, alac și sacară, dar nu cedează mult în valoare alimentară acestor cereale. Se întrebuințează maĭ puțin, pentru că nu se poate de loc întrebuința la prepararea făinurilor de calitate superioară. Acum vr'o 50 de anĭ, cea maĭ mare parte din oameniĭ de la țară amestecau făina de sacară cu făina de de orz, în părțĭ egale, pentru a-șĭ face pînea lor ordinară; și, din cauza calităților sale hrănitoare, puneau făina de orz, ca și făina de săcară, în bucatele lor făinoase. Astă-zĭ,

chiar la țară, nu se maĭ întrebuințează de cît icĭ colea. Nu se maĭ întrebuințează de cît aproape pentru fabricarea bereĭ, și cum intr'aceasta nu se găsește de cît o mică parte de azot cuprinsă în orz, omul nu se folosește de cît foarte puțin de principiile hrănitoare ale orzuluĭ: vitele le primesc cu borhotul. Dacă orzul nu-ĭ strîns și pus în hambar la timp, nu maĭ poate servi berarilor; eată pentru ce săracii ar avea adesa ocazia să capite eftin un aliment prețios.

Ovăsul era privit altă dată ca un aliment eminaminte hrănitor, ceĭ carĭ vroeau să se facă tarĭ și rezistențĭ căutau foarte mult bucatele făcute cu făină de ovăs. Tocmaĭ aceste făinĭ de ovăs feartă cu lapte oamenii din părțile noastre datoreau sănătoasele și viguroasele lor constituțiunĭ. Ea-ĭ încă în mare cinste la oare-carĭ persoane; dar articolile de lux, cum e cafeau, au înlocuit ovăsul aproape pretutindenea. Deși toată lumea știe foarte bine că ovăsul dă cailor maĭ multă viață, putere și energie de cît orĭ care alte cereale, cu toate acestea nu voiesc a supăra stomachul cu o bună hrană gustoasă. Dacă așĭ putea hrăni 50 copiĭ cu bucate de ovăs și să-ĭ pun alăturea cu alțĭ 50 de copiĭ carĭ au fost hrănițĭ cu cafea și cu bucate de făină rafinată, ceĭ dintăĭ ar fi învingătorĭ cu ușurință din punctul de vedere al sănătățeĭ corpuluĭ și spirituluĭ. Acelaș lucru se petrece cu caiĭ tinerĭ cari au avut ovăs, și cu ceĭ carĭ n'au avut. Afară de aceasta, ovăsul se cultivă așa de ușor, și se poate folosi cineva de el cu atîta înlesnire! Cu toate acestea, se neglijază, pentru că nu maĭ este la modă. Poate aceste liniĭ vor atrage din nou atențiunea unuia și altuia asupra ovăsuluĭ. El nu va fi nerecunoscător. Am avut fericirea să fiu născut din părințĭ la carĭ ovăsul și orzul erau în cinste, și datoresc hraneĭ mele din tinerețĕ cea maĭ mare parte a vigoareĭ actuale.

B. *Cartofile.* — De cînd s'au introdus cartofile în Europa, ele au fost atacate, depreciate și persecutate în toate modurile. Ele au suferit aceiaș soartă ca și oare-carĭ plante medicale. Orĭ cine le recunoaște valoarea lor nutritivă și știe a se folosi de ea, va face de sigur ma-

re caz. Insămnătatea lor din punctul de vedere al întreţinereĭ omenireĭ e ast-fel, în cît ele au ajuns—se poate foarte bine zice—neaparat trebuitoare. Din copilăria mea auzeam adeseorĭ declamîndu-se în contra cartofilor, cărora li se nega orĭ ce valoare alimentară. Eu nu-s de loc de această părere şi le privesc ca un aliment hrănitor şi puţin costisitor pentru clasele sărace. Pintre învăţaţĭ, maĭ cu samă vestitul Liebig le-a făcut dreptate, atribuindu-le chiar maĭ multe principiĭ hrănitoare. Nu s'a înşălat, avînd în vedere efectile aşa de favorabile pe carĭ le produc cartofile ca aliment, şi avînd în vedere întrebuinţarea lor aşa de universală. Ele hrănesc animalele domestice şi îngraşă vitele de căsăpie; ele fac asemenea, în mare parte, să trăiască paserile în timpul iernei. Pretutindenea unde obiceiul de a se mînca carne nu-ĭ general, se adaogă cartofi aproape la toate făinoasele. Ele constitue asemenea o legumă plăcută persoanelor carĭ mînîncă carne. Adese-orĭ ele au fost de un ajutor preţios pe masa săracului; cu ele foametea de acum e imposibilă. Ce încurcăturĭ, ce uimirĭ, ce mizerie nu s'ar întîlni în mulţime de case, dacă n'ar esista cartofile?

C. *Ouăle.*— Dacă părerea comună a fost rar favorabilă cartofilor, de şi valoarea lor hrănitoare şi întrebuinţarea lor generală le pledează cauza, ouăle au fost tot deauna maĭ bine favorizate. Ele sunt privite pretutindenea ca un aliment foarte sănătos şi foarte hrănitor. Nu vreu de loc să judec ouăle; numaĭ voĭ cita părerea învăţaţilor carĭ au făcut studiĭ speciale în această privinţă: eĭ bine! eĭ pretind că omul, vroind să scoată din ouă tot azotul ce-ĭ trebue pentru o singură zi, ar fi nevoit să mănînce 20, presupunînd că digestiunea să fie cea maĭ bună posibilă, pe cînd ar trebui să consume 43, dac'ar voi să nu obţie decît de la acest aliment tot carbonul necesar pentru o singură zi.

Reiesă din această indoită afirmare că sentimentul general e maĭ favorabil ouălor de cît merită ele în realitate. De multe orĭ am fost surprins văzînd oare-carĭ persoane, mîncînd foarte multe ouă şi lăudindu-le foarte

mult, ne prosperînd de loc, vegetînd într'o stare de sănătate de plîns. Se poate ca oul să fie destul de hrănitor cînd e crud sau cînd a fost fert 2—3 minute în apă clocotită; fiert tare, devine greu. Ouăle se mînîncă într'o mie de felurĭ deosebite, dar părerile sunt împărțite asupra valoareĭ alimentare a bucatelor în carĭ întră ele. Fie care trebue să știe prin propria sa experiență ceia ce'ĭ convine maĭ bine. Dacă părerea oamenilor a variat și variază asupra valoareĭ foarte multor alimente, ea n'a variat nicĭ odată în privința plantelor leguminoase. Rezultă că aceste coprind foarte multe principiĭ hrănitoare și că contribuesc ceĭ maĭ mult la întreținerea sănătățeĭ.

D. *Plantele potagere.* — Sărace în azot, aceste plante se întrebuințează în mod foarte variat. Popoarele ce se nutresc numaĭ cu cereale întrebuințează puțin sau de loc plantele potagere, pe cînd acele carĭ mînîncă carne, au absolută trebuință de ele; căcĭ carnea, dacă se ține cineva absolut cu ea un oarecare timp, dă naștere la prea multă căldură și vatămă în diferite modurĭ. Plantele potagere hrănesc maĭ puțin decît se presupune în general, pentru că cuprind foarte puțin azot. Ele fac asemenea sîngele prea apos. De-altmintrelea, fierberea ia acestor plante foarte mult din valoarea lor alimentară; eată pentru ce e bine a le mînca în natură. O mare consumare de legume determină îngrășarea, dacă stomachul se obișnuește cu ele și le mistue bine; dar ea conduce la disolvarea prea grăbită a corpuluĭ. Am cunoscut multe persoane carĭ mîncau cantitățĭ de legume: tuturor le lipsea tenul și vigoarea; cele carĭ aveau corpolență, sufereau de anemie și de o respirație grea; urmarea era dropica și o moarte prematură. Organismul acelor carĭ nu se nutresc de cît cu aceste vegetale samănă cu a treia casă de care a fost vorba: nu va avea o lungă durată. Dacă se fierb legumele fără a le drege, fie cu sare, fie cu aromate, fie cu altă ceva, nu se găsește în ele nicĭ gust, nicĭ dulceață. Numaĭ prin adăogirea de substanțe străine legumele devin gustoase. Decĭ părerea mea este că nu trebue să se întrebuințeze plantele potagere decît asociăndu-le cu alte alimente.

E. *Rădăcinele potagere.*—Diferitele rădăcinĭ sunt asemenea puţin azotate. Mîncate crude, ele sunt destul de sănătoase şi hrănitoare. Ele constitueau articolul principal al hrăneĭ ermiţilor; căcĭ aceştia trăiau în mare parte din erburĭ şi din rădăcinĭ. E păcat că s'a perdut obiceiul de a se mînca rădăcinile crude; altfel ar fi în maĭ mare stimă. Cît de mult iubesc copiiĭ rădăcinele în stare naturală! De sigur, ele le fac bine. Prin coacere şi maĭ cu samă prin fierberea în apă, ele perd foarte mult din elementile lor hrănitoare, carĭ prin aceasta sunt distruse sau transformate; ele reţin maĭ bine aceste elemente cînd se fierb înăduşit, adică cînd se coc puţin la abur, atît cît trebue pentru a le muia. Dacă rădăcinile fierte au gust, aceasta-ĭ numaĭ din cauza aromatelor şi altor lucrurĭ ce li se adaogă. Ast-fel, nu trebue să se prepare rădăcinile de cît la abur şi să nu li se adaoge prea multe aromate; altmintrelea ele devin pişcătuare şi escită sîngele, maĭ mult gădilă cerul gureĭ de cît folosesc organizmuluĭ.

F. *Fructele.* — De netăgăduit fructele cuprind foarte multe substanţe hrănitoare şi nu-s lipsite de azot. Dar fac cel maĭ mare bine în stare naturală. Sunt mulţime de oamenĭ carĭ mînîncă o dată sau de două orĭ pe zi fructe proaspete, şi n'au de cît a se lăuda. Cu toate acestea se mînîncă în general mult maĭ rar crude de cît fierte. Mîncătoriĭ de carne le întrebuinţează foarte mult în loc de legume. Dovadă că fructele aduc efecte foarte fericite, este că copiiĭ le caută cu lăcomie, predilecţiune ce se întîlneşte asemenea şi la adulţĭ, dacă n'au fost abătuţĭ de la calea cea bună printr'o alimentare neraţională. Se întîmplă asemenea că se usucă fructele; mîncate uscate, ele sunt asemenea de foarte bun efect. Cînd în călătorie, are cine-va o bucată de pîne neagră cu 5 sau 6 pere, e poate maĭ bine hrănit de cît cu o cină care costă de 5 sau 7 orĭ atîta. Recomand fructele uscate, în particular drumeţilor, dar convin asemenea şi altor persoane; numaĭ cît trebue mîncate în porţiunĭ micĭ şi distribuite cu regularitate. Dacă fierbe cineva fructele, trebue să le fiarbă numaĭ cît la abur, maĭ cu samă să nu adaoge tot felul de aromate.

4. Despre alimentele neazotate.

Vom pune în această categorie și substanțele *grase* și *oleioase*. Dacă carnea-i un aliment bogat în azot și'n principiĭ hrănitoare, grăsimile sunt absolut lipsite de azot. Ele hrănesc, ce-i drept, dar nu aduc corpuluĭ nicĭ un element care să-l facă viguros. Laptele cuprinde cel maĭ mult azot și constitue cel maĭ bun aliment; untul, din contra, nu are de loc azot și ține un rang foarte inferior din punctul de vedere al nutrițiuneĭ. Se vede deci lămurit cît de adese-orĭ lumea judecă rău. Miĭ de persoane sunt încredințate că untul e eminaminte avantagios organizmuluĭ. Sunt părțĭ unde chiar ceĭ maĭ săracĭ caută pînea cu unt; dacă ea le lipsește, se cred ceĭ maĭ nenorocițĭ. Și cu toate acestea untul, fiind lipsit de azot, e un aliment neînsemnător; și cu cît se păstrează maĭ mult timp, cu atît maĭ mult perde din valoare. Decĭ fie-care aibă laptele în mare stimă, și facă puțin caz de unt, care nu cuprinde de loc azot.

Ațĭ crede că smîntîna, care se adună la suprafața laptelui și care se plătește de două orĭ maĭ scump de cît laptele, prețuește mult maĭ puțin de cît laptele, sau maĭ bine nu prețuesce nimic ca aliment, și aceasta pentru că nu cuprinde de loc azot? Untura de porc e ca și untul. Ast-fel untul e un aliment foarte sarac, și bucățica de pîne ce se unge cu grăsime de porc n'are de loc meritul ce i se atribue în general.

Acolo unde grăsimile animale nu se întrebuințază, se înlocuesc cu oloiurĭ. Toate oloiurile au aceiașĭ valoare: ele nu cuprind de loc azot. Grăsimile și oloiurile cuprind oare-cari elemente trebuitoare hraneĭ; dar organismul, pentru a-șĭ păstra și repara puterile, e nevoit a trage din alte alimente azotul de care are trebuință. Dacă ar vrea cine-va să se hrănească aproape esclusiv cu grăsimĭ și oloiurĭ, ar peri în curînd, și organismul seŭ, tot părînd bine hrănit și tare, s'ar duce grabnic de rîpă.

5. Despre băuturĭ.

Precum, pentru a construĭ o casă, se întrebuințază materiale solide și materiale liquide, tot așa corpul omenesc se compune din elemente liquide și din elemente solide. Domnul ni le prezintă el însușĭ, ele poartă numele de *alimente* și *băuturĭ*. Numărul alimentelor carĭ convin organismuluĭ nostru e așa de considerabil, în cît abea se pot enumera. Prin urmare, nimănuĭ nu-ĭ vor lipsĭ nicĭ odată alimentile trebuitoare corpuluĭ și sănătățeĭ sale. Numaĭ cît trebue să fie cine-va îndestul de înțělept pentru a alege bune; dacă luațĭ altele, constituția voastră se va resimți în curînd. Am tratat chestiunea alimentelor. să vorbim acum despre băuturĭ.

D-zeŭ a creat o băutură pentru toțĭ: apa. Omenirea, din contra, a căutat în toate timpurile să-șĭ maĭ procure și alte băuturĭ, carĭ s'au preferat adesa și sub multe raporturĭ celeĭ pe care creatorul ne-a pus-o la disposiție. Cine ar putea enumera toate băuturile fabricate de oamenĭ? Dacă m'ar întreba cine-va care-ĭ cea maĭ bună băutură din cîte întrebuințază oameniĭ, a'șĭ răspunde: Acea pe care a creat-o D-zeŭ e bună; altmintrelea n'ar fi creat'o. Dar ceia ce fabrică oameniĭ, este și va rămânea opera oamenilor. Preparându'șĭ băuturĭ, eĭ n'au în vedere numaĭ cît a-șĭ potolĭ sătea, adică a aduce liquide în stomah, pentru a topĭ alimentele solide, a favoriza mistuirea și a ajuta ast-fel la o bună nutrire a organelor; eĭ voesc în acelaș timp să procure natureĭ substanțe alimentare cu băutura. Vom vedea dacă izbutesc la aceasta.

Printre băuturile artificiale vom pune în prima linie *berea* și *rachiul*. Berea se fabrică, după diferite părțĭ, fie din griu fie din orz. Orzul sufere foarte multe transformărĭ până ce, prin adăogirea de hemeiu, devine bere; tot așa-ĭ cu griul. Această bere trece atuncĭ printr'o fermentație îndestul de lungă, în care alcoolul îșĭ ia naștere. Hemeiul, care-ĭ dă un gust particular, e o plantă veninoasă și prin urmare, de și ne cuprinzînd de cît puțină otravă, nu poate fi folositoare natureĭ omeneștĭ.

Berea fabricată în modul acesta, conţine ea multe bune elemente hrănitoare ? Trebue să răspundem : Nu, nu multe. Ea conţine, fără îndoială; dar, cum primul seu efect e de a escita, se numără cu drept cuvînt pintre băuturile excitante sau stimulante. Ne fiind de cît foarte puţin azotată, ea nu are calităţile dorite pentru a face corpul puternic şi solid. Băutorul de bere pare bine hrănit; dar în realitate totul nu-ĭ de cît grăsime, adesa prea multă grăsime, un exces de îngrăşare. Berea îl răcoreşte asemenea, îl stimulează, dar nu-ĭ în stare a-ĭ da vigoarea, rezistenţa, maĭ cu samă o lungă existenţă. Puterea şi energia nu se găsesc de cît acolo unde există un sînge bine condiţionat şi îndestulător, pe cînd băutoriĭ de bere sunt de obiceiu saracĭ în sînge bun. Dovada e frequenţa atacurilor de apoplexie, şi acestea nu provin de loc, cum se presupune, din bogăţia sîngeluĭ, ci din sărăcia sîngeluĭ, din anemie. Se zice că băeţiĭ de berărie sunt de obiceiu oamenĭ foarte tarĭ. Replic: Da, foarte bine, aşa este, dar cu condiţie să nu primească o hrană prea nutritoare. Bătrîniĭ băeţĭ de berăriĭ sunt aproape tot deauna nişte fiinţĭ slabe, poticnitoare, asemenea cu trăsurile vechĭ hârbuite ale cărora părţĭ abea se maĭ ţin împreunate.

Dacă nu voiţĭ să mĕ credeţĭ, iubiţĭ cititorĭ, duceţi-vă de consultaţĭ cimitirul, şi veţĭ ştĭ cîţĭ băuturĭ de bere înaintaţĭ în vrîstă dorm într'ênsul: el vă va spune că i se aduc foarte mulţĭ băutorĭ de bere în floarea vrîsteĭ, şi că numaĭ unul şi unul ajunge la vrîstă înaintată. Vreu să observ aicĭ cu totul particular că afecţiunea rărunchilor, în cari albumina sau albuşul de ou se descompune (boala luĭ Bright), e foarte bucuroasă oaspetea băutorilor de bere. Cît despre potolirea săteĭ, îmĭ place a crede că berea are tocmaĭ un efect contrar. Cu toată cantitatea de bere înghiţită, băutorul nu-şĭ simte setea potolită. Motivul e acesta: este alcool în bere; dar, alcoolul aprinde un mic foc în interiorul omuluĭ, şi acest foc aţiţă sàtea. Hemeiul cuprinde puţină otravă şi inflamează asemenea. De aicĭ vine că băutoriĭ de bere au sete tot bând mereu. Nu vreu de loc să zic pentru a-

ceasta că nu trebue să se beie de loc bere, pretind numaî cît că nu trebue să-şi caute cine-va mântuirea în bere. De ce s'ar dispreţuî un pahar cu bere, dacă ea înferbîntă şi favorizază digestiunea? Dacă nu ţineţî la bere, nu vă temeţî de nimic, tot veţî fi bine, numaî cît să vă alegeţî hrana în mod inteligent. Dacă, din contra, o beţî, nu treceţî peste unul saŭ două pahare.

O observaţie. Dacă sutele şi miile de quintale de orz şi de grîu, din cari se face berea, ar fi întrebuinţate să se facă o pâne bună şi alte alimente făinoase, milioane de oamenî ar putea trăi sătuî, fericiţî şi sănătoşî. In loc de a plătî 30 banî un litru de bere, s'ar putea cumpara cu aceştî banî jumatate de duzină de pînişoare, din cari una singură cuprinde maî multe elemente hrănitoare de cît 2 litrurî de bere.

Şi ce să zic de falşificarea bereî? Dacă deja berea bună naturală e puţin hrănitoare, ce trebue să ne gândim de berea naturală şi falşificată ce se bea aşa de în general? Se caută a se obţinea un înlocuitor al hemeiuluî şi maltuluî *), fără să-şî deie osteneala, fără să se întrebe dacă acest înlocuitor e vătămător sau nu sănătăţeî publice. Se pune adesa brânduşă de toamnă, ştiindu-se cu toate acestea că-î aşa de veninoasă în cît treî grăunţe din ea sunt în de ajuns pentru a ucide un cal; am exemple. Belladona e asemenea veninoasă, şi cu toate aceste foile eî se caută vara cu maî multă ardoare de cît fragiî. Se disgroapă rădăcinile aceste plante pentru a le întrebuinţa în berărie. In 1887 unul din poporăniî meî îmî spunea că-şî cîştiga pînea cu îndestulare culegînd ast-fel de foî şi rădăcinî. Eată o întîmplare care vă va demonstra cît de veninoasă-î belladona: doi copiî din parohia mea nu mîncaseră de cît cîte-va fire, totuşî unul din eî murî, şi celă-l-alt deveni idiot.

Pe lîngă aceste douĕ plante veninoase, se maî întrebuinţază şi alte dresurî nu maî puţin răle. Decî băuturile fabricate cu ajutorul a asemenea înlocuitorî de sigur nu contribuesc la bunul traî al omenireî. Sunt foarte

*) Orz măcinat din care se face berea.

incredințat că unul din motivele pentru cari se întrebuințază cu orĭ-ce preț, e că oamenii s'aŭ obișnuit cu gustul ce provine din ele, și că pentru aceasta nu maĭ voesc să beie o bere curată și naturală.

O altă băutură pe care oamenii și-o pregătesc din substanțe pe cari Domnul le oferă, e *vinul*. Cine nu găsește gust într'un strugur bine copt? Cine nu se simte reînsuflețit și reînviorat, gustînd dulcile fire ale acestuĭ fruct delicios? Dar cît timp și muncă nu trebuesc până ce vinul curge din teasc? Proverbul zice: «Vinul înveselește inima omuluĭ». El răcorește, exercită o acțiune stimulantă asupra omuluĭ, înveselește spiritul, produce toane vesele. El încălzește natura și, prin aceasta, ajută mistuirea.

Dar vinul nu cuprinde de loc azot și, prin urmare, nu contribue de loc a face pe cine-va tare și rezistent: el nu-ĭ de cît un stimulant. Dacă deci cine-va caută să scape cu ajutorul vinuluĭ, greșește. Vinul nu-ĭ o trebuință a vieței, aceasta se vede în părțile unde nu se sădesc viĭ. Am cunoscut în aceste părțĭ persoane de 80 și 90 anĭ, cari nu băuseră nicĭ odată un pahar de vin. Populațiunile părților cu viĭ cu greŭ mă vor crede pe cuvînt. Cu vinul e ca și cu berea: acel care nu se obișnuește, se lipsește de el cu înlesnire. Pentru că vinul cuprinde așa de puține principiĭ hrănitoare, s'ar face bine, în multe locurĭ, să se samene grîu în locul viilor.

Ceia ce-ĭ foarte regretabil, e că și vinul asemenea e supus la multe falșificărĭ. Ceia ce spun aicĭ, n'o știu de loc din experiență, pentru că nu-s născut într'o țară cu podgoriĭ. Dar am vorbit cu oamenĭ foarte onorabilĭ, cari confirmă părerea mea. Vinul falșificat poate, ca și berea falșificată, să pricinuiască o mulțime de boale, să facă foarte mulțĭ oamenĭ nenorocițĭ, să aducă o moarte prematură. Decĭ sfatul meu e următorul: dacă avețĭ vin curat, bețĭ cu cumpătare, pentru a vă potolĭ sătea și a vă încălzĭ, dar să nu vĕ închipuițĭ că ar fi folositor să consumațĭ cantitățĭ marĭ.

A treia băutură pe care-o fabrică oamenii eĭ înșușĭ e *rachiul*, sub care nume cuprind toate băuturile alcoolice

sau spirtuoase. Dacă s'ar putea cita înaintea unui judecător această băutură detestabilă, dacă o condemnare ar fi cu putință și s'ar putea face ca el să dispară de pe suprafața pămîntului, mi-ar plăcea foarte mult să azist la executarea acestei sentințe, și aceasta pentru următoarele motive: 1) Rachiul nu cuprinde de loc azot; 2) rachiul e cel mai tare și cel mai rău dintre excitante; 3) rachiul, din causa marei cantități de alcool ce cuprinde, e escesiv de vătămător organismului; 4) rachiul nu atacă numai cit corpul, pe care caută a-l distruge, dar reduce asemenea facultățile morale și intelectuale la starea cea mai de plîns.

Alcoolul nu poate fi utilizat de natura omenească, care se leapădă de el în diferite moduri, prin urină, prin săruri, prin respirație. Ceia ce trece din el în sînge, trebue să fie expulzat din el prin porî, cu sudoarea. Un băutor de rachiu este, în ochii mei, ca un tată de familie care ia vagabonzii drept cei mai buni prietini, le deschide ușile, îi primește în casa sa și încearcă astfel puțin cîte puțin cele mai mari pagube, fără să-și deie socoteală de prostia sa. Băuturile alcoolice sunt capabile a ruina cele mai frumoase talente, a aduce delirul și nebunia furioasă: spitalele și casele de nebuni procură dovada.

Am cunoscut un om cu deosebire bine înzăstrat care, în tinereța sa, era cel mai vesel și cel mai fericit dintre muritori, cum rar se găsesc. Se bucura de o sănătate escelentă și avea o iscusință extraordinară pentru toate întreprinderile. El se obișnui puțin cîte puțin cu întrebuințarea spirtuoaselor și ajunsă la urmă la rachiul cel mai ordinar. După ce-și răsipi toată averea, trebui să se facă lucrător cu ziua și să se dedeie la muncile cele mai vulgare, pentru a-și cîștiga picătura sa de rachiu. Nu mai avea poftă de mîncare, nu mai mînca nimic: în loc de masă, primea un litru de alcool; îl bea și se găsea așa de reîntărit și stimulat prin vaporii alcoolici, în cît putea lucra din nou pentru a-și cîștiga alt litru. Dacă-i lipsea rachiul nu era în stare să facă cel mai mic lucru. Omenește vorbind, el și-a scurtat viața cu cel

puţin 15 saŭ 20 de anĭ. Unde n'ar fi putut ajunge, dac'ar fi ştiut să se folosească de talentile sale? Văzînd astfel de exemple, a-şĭ voi să fiu auzit de toţĭ băutoriĭ de rachiŭ şi să strig: dacă aveţĭ ochĭ ca să vedeţĭ şi urechĭ ca să auziţĭ, eĭ bine! vedeţĭ şi auziţĭ ceia ce a produs rachiul la acest om! Prin urmare ce stupiditate a întrebuinţa atîta grîŭ, atîtea cartofi şi atîtea alte alimente făinoase pentru rachiŭ, numai pentru a arunca miĭ de indivizĭ în mizerie! Rachiul a redus la cerşetorie numeroase familiĭ! Dar pentru ce să mă întind mai mult asupra răuluĭ nemărginit ce-l face alcoolismul ruinând pacea, fericirea, bunul traiŭ al familielor? Adaog numai cît că, pretutindenea unde se dedaŭ la această băutură vătămătoare, ea exercită o acţiune devastatoare. Aceasta-ĭ vădit pentru orĭ-cine care vrea să-şĭ deschidă ochiĭ.

Pe lîngă vinul propriŭ zis, adică acel care-i scos din strugurĭ, se prepară asemenea vin cu diferite fructe bacciforme, ca pomuşoara (sunt două felurĭ, una în strugurĭ, alta pe arbuştĭ plinĭ de ţepĭ), cireşile, prunile, etc. Toate aceste băuturĭ, fără escepţie, sunt lipsite de azot şi nu fac, prin urmare, de cît să încălzască şi să excite organismul. Se poate zice de ele: Nu le întrebuinţaţĭ, saŭ întrebuinţaţi-le foarte puţin. Ar face mult mai bine cine-va să usuce aceste fructe pentru a le păstra. Ele se conservă mult timp şi, în aniĭ în cari nu reuşesc, cine-va-ĭ mulţumit să aibă o provizie.

Dacă comparăm acum băutura pe care ne-o dă Domnul cu băuturile ce le fabrică oameniĭ, vom constata că aceste de pe urmă sunt mult mai inferioare celeĭ dintăi; căcĭ din toate efectele deplorabile ale băuturilor spirtuoase nu găsim nicĭ o urmă la apă. Unul sau altul ar putea să ne zică: Dacă apa pe care ne-a dat-o Dumnezeŭ, e aşa de escelentă, trebue să se beie adesa şi multă? Rĕspund: regulaţi-vă după legea Creatoruluĭ, lege pe care a dat-o natureĭ voastre. Dacă vă e săte, beţĭ; dacă nu vă e săte, nu beţĭ de loc. Prin lipsa săteĭ natura vă arată că ea nu are trebuinţă de liquid. E o nebunie a importuna natura cu apă: ce să facă cu

dînsa dacă n'are trebuință? In stomah apa se amestecă cu sucurile gastrice, le subțiază prea mult, și se duce din nou luându-le cu sine, în marea pagubă a corpuluĭ, în paguba maĭ cu samă a stomahuluĭ. Cu cît liquidul, de care organizmul se servește pentru producerea sîngeluĭ, e maĭ puțin gros, cu atît sîngele va fi mai apos sau maĭ seros și mistuirea maĭ înceată.

Place unora a pretinde că trebue să se acoarde în fie-care zi natureĭ o mare cantitate de substanțe liquide; se poate chiar citi în oare-cari cărțĭ că fie-care om e nevoit a bea 2 sau chiar 4 litrurĭ de liquide pe zi. Cît despre mine, pot asigura că cunosc mulțĭ oamenĭ carĭ nu beau de cît rare orĭ apă, bere sau o altă băutură, și totușĭ tocmaĭ eĭ au atins vrîsta cea maĭ înaintată. Alte persoane, în mare număr, afirmă că, în tot timpul ierneĭ, nu beau o gură de apă, de vin, de bere, etc. Totușĭ, sunt nevoit a observa că toate aceste persoane trăiau și trăiesc din făinoase, cari produc maĭ puțină acreală, căldură și sete de cît carnea. Eu însumĭ condemn întrebuințarea deasă a apeĭ. Iau la dejun o gură sau două de apă, și pe urmă nu maĭ beau toată ziua. Cînd la amiază sau sara mi se servește o supă rară, o îngroș punînd cîte-va feliĭ de pîne. De și beau așa de puțin, nu'mĭ-e sete timp de lunĭ întregĭ. Decĭ cu titlu de hydropat sfătuesc să nu se beie multă apă, și sunt de părerea cultivatoruluĭ care zice: «Ploaea torențială face pămîntul maĭ neroditor de cît roditor.»

Cînd, din contra, avețĭ în realitate sete, orĭ din ce cauză ar proveni aceasta, nu'mĭ place să bețĭ multă apă de odată. Cunosc un om de neam bun care, într'o boală, suferea de-o sete sfâșietoare și care bea tot felul de liquide, fără să izbutească a și-o potoli. L-am sfătuit să eie o lingură de apă la fie-care jumatate de oară. Cînd fu însănătoșat, mă asigură că găsise în sfatul meu singurul mijloc de a-șĭ potoli setea arzetoare. Ori-cine bea multă apă, îșĭ incomodză stomahul și se poate aștepta ca apa să ducă cu ea multe elemente, adesa cele maĭ bune umorĭ ale corpuluĭ. Apa are cu totul altă acțiune cînd se ea cu lingura: ea răcorește și subțiază sucurile

gastrice atîta cît e de trebuință, și, luată în porțiuni mici, ea n'ar putea nici să vatăme prin răceală nici să importuneze natura. De curînd am primit din capitală o scrisoare în care o damă îmi exprima toată recunoștința sa, că-și găsise sănătatea în cartea mea. Ea citise acolo: Tot deauna am fost constipat, și de 4 ani nu mă puteam duce la garderobă fără să fi luat medicamente. Eată că am încercat să iau o lingură de apă la ceas, și acum am ieșiri mai regulate de cît ori cînd. Mult timp n'am constatat efectul; cu toate acestea lingura de apă puțin cîte puțin a restabilit totul în cea mai bună ordine posibilă» Dau următorul sfat tuturor persoanelor cari au această infirmitate. Lăsați la o parte laxativele vătămătoare, luați mai degrabă o lingură de apă la cias; aceasta va avea efectul voit. Prin această recomandație cred că contribui la gloria lui Dumnezeu, pentru că angajez pe oameni a-l onora și a-i mulțumi pentru băutura primită de la el.

Cafeaua e o băutura universal răspândită. Cînd eram tînăr, în țările noastre nu se cunoștea de loc: în multe sate nu s'ar fi găsit de cît una sau două femei cari să știe a o pregăti. Astă-zi întrebuințarea ei e așa de generală, în cît cu greu s'ar găsi casă în care ea să lipsască. Totuși trebue să se escepteze de la regulă mulți țărani, cari se dedau la munci grele și cari au încredințarea că cafeaua nu le procură o alimentare îndestulătoare. In țările noastre nu se servește cafea lucrătorilor, pentru că ea trece drept o băutură nobilă: dar sunt alte țări unde-i întrebuințată așa de comun, în cît nu se dejunează fără cafea. Dar nu se opresc aici: o dată luată în dragoste, se servește aseminea și la amează. O mulțime de oameni o întrebuințază asemenea de formă la supeu. Vă voi presenta cafeaua sub adevarata ei valoare, vă voi zugrăvi-o in toată măreția ei, cum o merită în adevăr.

Cafeul e un arbus veninos, prin urmare grăunțele sale sunt asemenea veninoase. Dovada-i de tot simplă: se scoate din cafea una din otrăvurile cele mai violente, cafeina, din care o foarte mică cantitate ajunge pen-

tru a ucide în puţin timp omul cel maĭ tare. Se poate, după aceasta, recomanda cafeaua într'un mod aşa de general? dacă voiţĭ să fiţĭ sănătoşĭ şi să trăiţĭ mult timp, veţĭ ajunge oare la aceasta prin cafea?

Un medic celebru a zis: Cafeaua părăseşte stomahul nefiind mistuită de cît pe jumatate şi duce cu dînsa laptele şi pînea ce s'a absorbit în acelaş timp. Dar economia nu se foloseşte de materiele elaborate pe jumatate numaĭ; prin urmare cafeaua-ĭ procură puţin lucru sau nimic de tot. Se înşală decĭ cine-va, dacă crede că ĭ bine hrănit, cînd a adăogat la cafea lapte bun şi pîne bună. Cafeaua tîrăşte afară din corp aceste două alimente, înainte ca ele să fi putut folosi organizmuluĭ. Maĭ mult, ea rîdică chiar sucurile gastrice cu carĭ s'a amestecat, şi carĭ cu chipul acesta se perd asemenea. Din toate acestea decurge că, din pricina cafeleĭ, corpul e rău hrănit şi prin aceasta slăbit, aşa că după o îndelungată întrebuinţare a cafeleĭ nu maĭ poate suporta cine-va un dejun substanţial. Şi care-ĭ urmarea? Amatoriĭ de cafea devin anemicĭ. O altă raţiune a acesteĭ stărĭ de lucrurĭ, e că cafeaua nu cuprinde azot, acest element asa de preţios; prin urmare ea n'are valoarea alimentară.

Dar cafeaua n'are asemenea calităţĭ bune? O da! are: ea face parte din escitante, de aicĭ vine că se găseşte cine-va bine atîta cît perzistă efectul seu stimulant. Indată ce acest efect a trecut, revine cine-va la starea de maĭ înainte. Cafeaua, pentru că-ĭ un excitant, provoacă o trebuinţă de mişcare, o agitaţie remarcabilă. Sub acest raport, ea are acelaş efect ca şi rachiul, numaĭ cît într'un mod maĭ moderat şi maĭ slab. Ea produce adesa stărĭ de plîns: nu se poate spune cît de mult prăpădeşte cafeaua sistemul nervos. Ea lucrează asemenea asupra moraluluĭ, provocînd tristeţa, melancolia, frica, sfiiala, groaza, etc. Cafeaua 'şĭ exercită acţiunea sa vătămătoare în particular asupra femeilor, al cărora organism îl enervează, le ruinează sănătatea, le scurtează viaţa.

Am primit, acum 6 anĭ, vizita uneĭ fete de ţăranĭ

foarte onorabilí, care fusese părăsită de medicĭ. Era bine făcută şi se trăgea din părinţĭ sănătoşĭ şi voinicĭ. Ea'mĭ mărturisi că bea de treĭ orĭ pe zi cafea, element care'ĭ convenea maĭ bine. O sfătuiĭ să nu eie drept orĭ ce hrană de cît o lingură de lapte la o oară şi de treĭ orĭ pe zi cîte o mică porţie de supă cu pîne. Singură frica de moarte fu în stare să angajeze pe această pasionată băutoare de cafea să-mĭ urmeze sfatul. Din întăile zile se obişnui cu această hrană, şi se restabili în puţine săptămînĭ.

A! dac'aşĭ putea prezenta uneĭ tinere iubitoare de cafea pe toate aceste sărmane creaturĭ carĭ mi-aŭ cerut deja să le vindec, cu lipsa lor de poftă de mîncare, cu iritabilitatea lor nervoasă, cu mizeriele lor morale! Cred că ar perde pofta de a sacrifica idoluluĭ seŭ. Mi se pare că vederea tuturor acestor infirmităţĭ ar face să-şĭ vie în minte toate nebunele îndrăgostite de cafea.

Am cea maĭ desăvîrşită încredinţare că cafeaua e cauză principală a anemieĭ aşa de generală, care predomneşte maĭ cu samă la persoanele de sex femeesc. Unde se va ajunge, dacă nu se opreşte progresul răuluĭ? Cînd aceste persoane slăbite trebue să-şĭ aleagă o stare de viaţă şi să poarte pe umeriĭ lor slăbiţĭ jugul căsătorieĭ, s'ar putea repeta ceia ce mi-au zis deja maĭ mulţĭ tinerĭ: «Am crezut, însurându-mă, să găsesc un ajutor care să'mĭ deie sprijinul seu în muncile şi ostenelele vieţeĭ, şi acum am toate chinurile din lume pentru a plăti medicul şi farmacistul; nu văd de cît mizerie şi nu aud de cît plîngerĭ» Din partea lor un mare număr de name tinere îmĭ ziceau plîngînd că erau infirme şi nenorocite, şi că nefiind în putinţă a îndeplini îndatoririle stăreĭ lor, se simţeau părăsite sau dispreţuite de barbaţiĭ lor. Dacă cafeaua nu era totdeauna cauza tuturor acestor calamităţĭ, era cel puţin foarte adese orĭ, pe cînd totdeauna şi la fie-care dată marea nenorocire era întovărăşită de o natură moleşită şi slăbită prin îmbrăcăminte.

Mulţĭ îmĭ vor zice fără îndoială: «Eată anĭ întregĭ de cînd beau cafe, şi nu încerc nicĭ o vătămare.» Acord

bucuros că, dacă-ĭ cine-va înzăstrat cu un temperament bun și are o hrană sănătoasă și substanțială, cafeaua nu-ĭ poate face mult rău. Dar cine-șĭ poate procura tot deauna hrana cea maĭ sănătoasă și maĭ substanțială? Afară de aceasta, cafeaua e adesa falșificată, nu maĭ puţin de cît vinul și berea, ceia ce face această băutura cu atît maĭ funestă. Una din falșificările cafeleĭ consistă întru a-ĭ colora firele. Dacă voițĭ să discoperițĭ frauda, turnațĭ apă pe cafea și lăsaţi-o un timp oare-care: vețĭ avea cel maĭ frumos culor verde. Se obicinuește a se cumpara cu cafeaua în locuitorĭ compușĭ din diferite elemente: uniĭ o fac pentru a da cafeleĭ o aromă maĭ bună, alțiĭ cred a-ĭ face prin acest mijloc culoarea maĭ frumoasă, alțiĭ în sfîrșit fac ast-fel din cauză de economie. Cît despre mine, sunt de părere că toate aceste înlocuitoare nu prețuesc mult lucru. Să nu uităm a adăoga că locuitoriĭ țărilor de unde vine cafeaua, întrebuințază într'un chip foarte moderat produsul lor, mulțĭ chiar nu beau de loc, și aceasta fiind că voesc să rămîe sănătoșĭ și pentru că dau crezare proverbuluĭ lor: Băutor de cafea—tînăr bătrîn.

Voĭ menționa asemenea, în treacăt, *șocolata* și *ciaiul* (care crește în Asia orientală). A-șĭ putea zice de amîndouă aproape acelaș lucru, adecă că aparțin categorieĭ băuturilor încălzitoare, nu cuprind de loc azot, iriteazā nerviĭ și dau puține elemente hrănitoare organizmuluĭ omenesc.

Să vorbim acum despre *cafeaua igienică*. Mulțumită luĭ Dumnezeu, sunt încă părțĭ unde se prepară băuturĭ de cari pot spune contrariul de ceia ce precede. Maĭ întăĭ avem cafeaua de malt. Cînd a întrebuințat-o cine-va un oare-care timp, nu maĭ regretă grînele sau firele de cafea. Se bea asemenea cafea de orz, care-ĭ puţin maĭ aspră de cît cafeaua de malt, dar cu totul nevătămătoare și căutată de ceĭ cărora le place. Cu griu și cu sacară asemenea se poate pregăti cafea; cred că trebue s'o recomand. Pentru ce, decĭ, să nu se prefere cafeleĭ exotice, care costă așa de scump, aceste

grine pe cari le cultivă cineva singur cu puţine cheltuelĭ? Maĭ cu samă saraciĭ n'ar trebui să uite acest punct. Care-ĭ efectul acestor soiurĭ de cafea? Cafeaua propriu zisă nu hrăneşte, dar e un stimulent energic, produce o agitaţie; cafeaua de grîu, din contra, hrăneşte şi linişteşte organizmul. Prepararea cafeleĭ de grîu e foarte simplă: se prăjeşte maltul, de care se serveşte berarul, până ce are un culor negriu; pe urmă se rişneşte şi se fierbe în apă, în acelaş mod ca şi cafeaua propriu zisă.

Cafeaua de ghindă e o calitate particular bună. Se întrebuinţază, pentru a face o fertură de cafea, ghinda din pădure cum se întrebuinţază sămînţele cafeuluĭ. Recomand din toată inima cafeaua de ghindă din cauza calităţilor sale igienice şi hrănitoare. E păcat că nu se bucură de favoarea bine meritată a populaţiunilor.

6. Despre oţet.

Oţetul este, de sigur, unul din cele maĭ vechi leacurĭ casnice, de care strămoşiĭ noştriĭ ştiau să se servească cu succes într'un mare număr de împrejurărĭ. Îmĭ amintesc foarte bine că odinioară, în aniĭ meĭ de tinereţă, se făceau adese-orĭ spălăturĭ şi comprese de oţet. Nu se întrebuinţa numai cît ca leac, dar asemenea ca ingredient pentru dresul bucatelor. Decĭ e folositor a-ĭ cunoaşte valoarea din toate punctele de vedere.

Altă dată se prepara oţetul din vin, schimbînd acidul tartric în acid acetic 1) Acest oţet trecea drept cel maĭ bun şi naturalminte era mai scump de cît toate cele-l-alte. Un alt fel de oţet, pe care-l întrebuinţau de obiceiŭ oameniĭ de la ţară, era fabricat din bere albă. Litrul revenea de ordinar la 6 sau 8 banĭ, şi nu erau

1) Se numeşte acid tartric acidul extras din tartru (depositul săros pe care-l lasă vinul în interiorul vaselor). Acetic se numeşte acidul oţetuluĭ şi compusele ce derivă din el.

de cît puține case în cari acest oțet să nu fie întrebuințat la mâncare.

In zilele noastre se face oțet cu tot felul de lucrurĭ. El sufere aceiașĭ soartă ca atîtea alte articole: e adesa falșificat. Materiile prime cari servesc la fabricarea oțetuluĭ sunt plante și minerale. Am văzut, acum doĭ anĭ, o rățetă care învăța modul de a face un oțet slab și puțin costisitor: am găsit acolo 25 litruri vitriol sau sulfat. Mare D-zeule! îmĭ ziseĭ eu, ce oțet slab va da aceasta? și ce efect va avea vitriolul asupra corpuluĭ? nenorocire stomahuluĭ nevoit a absorbi adesa un asemenea oțet amestecat în alimente!

Pe lîngă vitriol, fabricanțiĭ de oțet întrebuințază asemenea acid sulfuric (oleu de vitriol), acid muriatic sau clorhidric (spirt de sare de marea), precum și diferite speciĭ de lemne. D-zeu știe ce maĭ pun în oțet! Nu mă îndoesc un moment că foarte mulțĭ să nu-șĭ strice sau sa nu-șĭ peardă sănătatea și să nu-șĭ scurteze viața prin oțet. Trebue decĭ să se păzească cineva bine cînd cumpără oțet: căcĭ foarte adese-orĭ cumpără oțet falșificat, și'n schimbul banilor seĭ n'are atuncĭ de cît un liquid distrugător al organelor digestive.

Cel maĭ bun oțet e acela pe care gospodina-l prepară ea singură, fie cu fructe, fie cu bere albă, provenind din malt de orz sau de grîu. Vă voi da rățeta pentru fabricarea unuĭ oțet bun.

Se iau fructe de calitate inferioară, chiar cînd nu-s pe deplin coapte; se taie în bucățĭ și se strivesc în piuă; pe urmă se pun într'un bocal de pămînt sau de sticlă, se toarnă puțin oțet și se umple cu apă. Pe urmă, se leagă la gură cu o hîrtie tare, care se sparge de maĭ multe orĭ cu o andrea de împletit, pentru ca aerul să poată pătrunde. In sfîrșit se expune bocalul la soare sau se așază într'un oare-care loc cald. După 2 sau 4 zile se scutură bocalul. Spațiul de timp ce trebue, până ce oțetul să poată servi, va fi maĭ mult sau maĭ puțin lung, după cum căldura e tare sau slabă. Indată ce liquidul va fi limpede și fermentațiunea va fi sfîrșită, se va limpezi și se va putea întrebuința. Dacă vrea cine-

va, poate să umple acelaş bocal cu apă pentru a doua oară. Cînd coace cine-va mere, se obicinueşte a se curăţi maĭ întâĭ de coajă: această curăţitură cuprinde foarte mult acid, şi tratată cum s'a zis, dă cel maĭ bun oţet.

Voiţĭ să faceţĭ oţet cu bere albă, cum se face pentru lucrătorĭ? eĭ bine! puneţi o într'un vas, astupaţi-ĭ gura şi puneţi-l la un loc cald. Se poate asemenea adăoga fructe. Un asemenea oţet nu costă scump şi-ĭ foarte igienic.

Oţetul, am zis maĭ sus, a fost totdeauna un bun leac casnic, şi este încă pentru orĭ-cine ştie să-l întrebuinţeze. El este un excitant energic. Voiţĭ dovadă? Dacă prinde pe cine-va o slăbăciune şi i se spală faţa şi buzele cu oţet, îşĭ revine îndată în fire. Tot această acţiune stimulătoare oţetul o exercită asupra întregeĭ suprafeţe a pieleĭ, cînd se spală corpul în total sau în parte, cu apă amestecată cu oţet: o parte de oţet, 2 sau 3 părţi de apă. Stimulaţiunea va fi plăcută, va activa funcţiunile pieleĭ şi va spori căldura vitală.

Oţetul e asemenea un astringent; pentru acest motiv se întrebuinţază la umflăturile pricinuite de-o lovitură, o contusiune sau o julire. El împedică putrezirea; pentru aceasta se obişnueşte a se pune carnea în oţet spre a o frăgezi. Pentru ca rănile, vechĭ şi nouă, să nu se întoarcă răpide în putrezeciune, se spălau odinioară adese-orĭ cu oţet, şi tămăduirea se opera cu atît maĭ răpide. Spalarea cu oţet are un efect rezolutiv şi eliminator asupra sîngeluĭ care, în urma uneĭ frecărĭ oarecare s'a scurs sub suprafaţa pieleĭ şi a format acolo o echimosă. Oţetul e în stare chiar a frăgezi şi a muia oasele. Foarte adese-orĭ deja s'au tămăduit cele maĭ tarĭ contusiunĭ cu ajutorul compreselor muiate în oţet. Cînd în urma fracturăreĭ unuĭ picior, se manifestă o umflătură şi o echimoză, oţetul face cele maĭ bune serviciĭ: umflătura dispare şi sîngele îngrămădit se împrăştie. Din puţinul cît am spus, resultă lămurit că oţetul e propriu a vindeca un mare număr de afecţiunĭ şi de infirmităţĭ ale corpuluĭ omenesc.

Oţetul nu se numără de loc printre alimente, tot aşa de puţin ca vinul şi ca rachiul: el are numaĭ cît o putere escitantă şi destructivă în interiorul corpului.

Alimentele, cărora li s'a adăogat oţet, sunt maĭ stimulante de cum ar fi fără oţet. In ce consistă acţiunea sa destructivă? Cînd oţetul ajunge în stomah cu hrana, şi cînd sîngele-şĭ primeşte nutriţiunea din alimente, natura nu-ĭ în stare să împedece oţetul de a pătrunde în sînge, ca şi rachiul. Oţetul fiind capabil a resolvi sîngele livid din echimoze, trebue să admitem că va pricinui asemenea oare-cari micĭ tulburărĭ în sînge.

Dacă aceasta-ĭ adevărat pentru oţet în general, ce pustiirĭ nu va exercita oţetul falşificat, maĭ cu samă cînd a fost fabricat cu oare-care acide minerale? In modul acesta mulţĭ înghit, cu această acreală plăcută, causa unuĭ rău nemăsurat de mare şi-şĭ aleg eĭ singurĭ insrumentul distrugereĭ lor. In umorile şi liquidele corpuluĭ oţetul desvoltă o putere astringentă; absorbit, eĭ poate deci ajunge vătămător organismuluĭ, oprind sau slăbind asudarea.

Prin urmare, pentru întrebuinţarea internă, oţetul nu-ĭ de cît un ingredient care mulţămeşte gustul. Aceasta nu vrea să zică că nu trebue să se mînînce nimic acru; dar sunt persoane cari găsesc totdeauna că alimentele nu-s îndestul de acre, că-ĭ prea puţin oţet în salată. Nu-ĭ îndoială că aceştĭ oamenĭ vatămă proprieĭ lor sănătăţĭ, maĭ cu samă cînd oţetul e falşificat. Orĭ-cine ţine la sănătatea sa, nu va mînca nicĭ odată lucrurĭ prea oţetite şi va fi foarte prudent în alegerea oţetuluĭ. Cu oţetul e ca şi cu sarea; se poate cine-va obişnui, şi odată obişnuit, nu se maĭ satură nicĭ o dată.

Ceĭ cărora le place prea mult sarea şi cari o mînîncă mult, sunt expuşĭ a deveni oftigoşĭ; aceasta nu-ĭ mai puţin adevărat pentru aceĭ cari au o predilecţiune exagerată pentru oţet. Ce să se zică deci de proştiĭ cari caută ast-fel oţetul, în cît se cred fericiţĭ a-şĭ putea muia pînea în el, şi cari găsesc aceasta maĭ gustos de cît o bucată de carne?

Nu condemn obiceiul de a se adăoga puțin acid bucatelor; o natură puternică nu va avea nimic de temut. Dar vă previn de pericolul bucatelor făcute prea acre; păziți-vă maĭ cu samă să nu bețĭ oțet. Am cunoscut persoane cari făceau aceasta: ele n'aŭ atins o vrîstă înaintată. Se poate obișnui cine-va cu întrebuințarea escesivă a acidelor; dar stomahul n'o cere, n'o supoartă, și dac'ar putea, s'ar împotrivi contra maseĭ de oțet cu care-l incomodează așa de adese orĭ.

7. Despre sare.

E adevărat, corpul omenesc are trebuință de sare, de exemplu, pentru topirea și discompunerea alimentelor. Eată pentru ce Domnul, în actul creațiuneĭ, s'a îngrijit ca cea maĭ mare parte din alimente, de cari omul are trebuință să cuprindă sare. Dar sarea nu-ĭ de loc un aliment, și organismul omenesc n'ar putea utilisa sarea asociată alimentelor. Dovada o avem în aceia că sarea-ĭ expulzată pe căile urinare. Sarea, care se adaogă legumelor și supelor, nu-ĭ decĭ de cît un stimulant, ca și piperul. Voițĭ să vă încredințațĭ că întrebuințarea de multă sare nu-i o trebuință a natureĭ omeneștĭ, dar un simplu obiceiu? Eĭ bine! nu dațĭ unuĭ copil de cît alimente puțin sarate sau nesarate de loc, și vețĭ constata că nu manifestă nicĭ o trebuință de sare. Din contra, se poate cine-va întru atîta obișnui cu sarea, în cît nu găsește gust în bucate de cît atuncĭ cînd sunt foarte sarate. Sarea are o acțiune caustică, corosivă, disolvatoare. Dacă decĭ se ia prea multă sare, se expune cine-va a-șĭ vătăma organile digestive, stomahul, intestinele, etc. Am făcut foarte multe încercărĭ cu sarea la vite. In ferme, unde se face o exploatare întinsă a lăptărieĭ, nu se cruță sarea, pentru a aduce o grabnică elaborare a hraneĭ în canalul digistiv al vacilor. S'a putut citi asemenea în oare-cari cărțĭ și ziare că trebue să se facă mare întrebuințare de sare; s'a ajuns chiar la proverbul: O livră de sare dă o livră de grăsime. Am urmat acest sfat și am dat vitelor mele să mînînce multă sare;

dar experienţa m'a învăţat că, tratate în modul acesta, ele nu trăiaŭ mult timp, îmbătrînesc prea degrabă şi devin sterpe. Pe lîngă aceasta, maĭ mulţĭ casapĭ m'au asigurat că se recunoaşte după intestine dacă animalul a consumat multă sare, puţină saŭ de loc; că dacă sarea a fost dată cu îmbelşugare, maţele sunt aşa de moĭ şĭ de fragede în cît nu pot servi pentru cîrnaţĭ, pentru că se rup foarte uşor la curăţit. Înştiinţat de aceştĭ casapĭ, am pus să se facă observaţiĭ şi am constatat acelaş lucru. Pentru aceasta mi-am schimbat modul de a face, n'am mai întrebuinţat sare de loc, şi experienţa mi-a dovedit că vitele se găsesc mai bine şi trăesc mai mult timp. Rog deci pe toţĭ cultivatoriĭ, cari ţin la vitele lor, să nu adaoge multă sare la furai.

Eată o amintire din aniĭ copilărieĭ mele: Îmĭ amintesc foarte bine că nu se săra adesa cartofile, că nu se presara nicĭ odată supa cu lapte şi nicĭ odată bucatile pregătite cu lapte. În zilele noastre, din contra, trebue ca totul să fie sarat. Se poate cine-va obişnui atît de tare cu sarea, în cît ajunge a îndoi, a întrei cantitatea ordinară, şi cu toate acestea-şĭ inchipue că ar trebui sarat maĭ tare. Dacă carnea de vacă e încălzitoare şi-ĭ bine a se mînca cu legume, totuşĭ sunt mulţĭ oamenĭ cari-o mai moaie încă în sare, înainte de a o înghiţĭ.

Ast-fel, prietinilor, fiţĭ raţionabilĭ şi nu întrebuinţaţĭ multă sare, cu atît maĭ mult că alimentile noastre o cuprind deja în stare naturală. Animalele cari trăesc pe pămînt şi paserile cari sboară în aer nu consumă sare, şi totuşĭ propăşesc admirabil. Sarea, ca şi piperul, nu-ĭ altă ceva de cît un escitant, ca şi cele-l-alte aromate, de la cel întăĭ pănă la cel de pe urmă. Toate aceste n'au alt efect de cît a înterbînta, a stimula, a excita; acesta-ĭ tot binele ce se trage din ele.

8. Despre apele minerale.

Fără îndoială, eştĭ curios, scumpe cititor, să cunoştĭ ce gîndesc de apele minerale. Pentru a te satisface, îţĭ voĭ spune că nu le condemn, dar că nicĭ nu le reco-

mand într'un mod general. Căcĭ, dacă sarea poate deveni uşor vătămătoare, cu atît maĭ mult e cu apele minerale, cari conţin maĭ multă sau máĭ puţină sare şi cari, prin urmare, exercită o acţiune corosivă asupra stomahuluĭ. Cînd e cine-va viguros şi numaĭ o singură parte a corpuluĭ e afectată, elementile saline din apa minerală vor putea, prin roadere, să rîdice ceia ce-ĭ morbid; dar dacă apa minerală revine prea adese-orĭ şi în prea mare cantitate, riscă cine-va a-şĭ agrava boala. Cu apele minerale e ca şi cu purgativele: pentru cine ia din timp în timp o curăţenie, pericolul nu-ĭ mare; dar dacă, din cauza bunuluĭ seŭ efect, se repetă adese-orĭ, se ruinează organismul. Cunosc mulţĭ oamenĭ cari s'au dus să eie ape: s'au găsit bine şi s'au restabilit. Se duseră a doua oară şi se găsiră maĭ puţin bine. Recurseră la ele a treia oară, şi apele nu maĭ avură efect asupra lor.

Oare-carĭ ape minerale exercită o acţiune foarte energică asupra economieĭ omeneştĭ: e ca şi cum s'ar curăţĭ cu năsip nişte lucrurĭ de aur saŭ de argint, asupra cărora fiind repetată adesa această operaţiune, sufĕr o mare degradare. Sfatul meu decĭ e acesta: Intrebuinţaţĭ apele minerale rar şi în mică cantitate; maĭ bine e a nu le lua de loc. Ceia ce dovedeşte adevărul celor ce zic, e marele număr de bolnavĭ cari-au venit deja să se plângă de apele minerale cari, departe de a-ĭ vindeca, i-au slăbit maĭ mult şi-i-au apropiat de peirea lor.

9. Despre tutun şi tabac.

De multe orĭ am fost deja consultat asupra întrebuinţăreĭ tutunuluĭ, asupra obiceiuluĭ de a fuma şi priza. Voĭ spune ceia ce socot.

Eată maĭ întăĭ modul meu de a vedea în privinţa fumatuluĭ: tineriĭ cari deprind acest obiceiu de la etatea de 15 la 17 anĭ riscă a-şĭ face un rău foarte mare. Căcĭ, de o parte, obiceiul de a fuma început aşa de timpuriu se schimbă cu uşurinţă în pasiune, şi, de altă parte, nicotina, care-ĭ otravă energică, are o acţiune mult maĭ puternică şi maĭ vătămătoare asupra uneĭ naturĭ tinere,

de cît asupra unuĭ organism ajuns la deplina sa desvoltare. Nu-ĭ rar a se vedea la oamenĭ tinerĭ creşterea normală oprită, precum şi boala şi lîngezală provocate de întrebuinţarea tutuňuluĭ. Trebue atuncĭ puţin lucru pentru a aduce o boală de piept, o afecţiune a gîtlejuluĭ, iritabilitatea nervilor, bătăĭ de inimă, etc. E uşor să-şĭ atragă cine-va ast-fel de infirmităţĭ, dar e maĭ puţin uşor a scăpa de ele. Dacă ast-fel e în general, se expune cine-va la un pericol cu atît maĭ mare întrebuinţînd tutun maĭ rău, maĭ falşificat.

Am întîlnit într'o zĭ 3 băeţĭ de 15 la 16 anĭ carĭ eraŭ palizĭ ca moartea. Am voit să ştiu ce le lipsea. Sfîrşiĭ prin a obţinea o mărturisire: «Învăţăm a fuma, şi am fumat o ţigară.» Le ziseĭ să se privească reciproc în faţă şi să-şĭ pue întrebarea: Fumatul poate fi el bun, dacă produce o înfăţişare aşa de ră şi un rău aşa de considerabil? Ceia ce-ĭ maĭ trist de cît toate, e că se obişnueşte cine-va ast-fel cu tutunul, în cît nu maĭ poate trăĭ fără să-şĭ aibă pipa saŭ ţigara în gură, şi devine sclavul acestuĭ obiceiu tiranic. Convine aceasta unuĭ om, la care raţiunea trebue să exercite puterea?

Poate mă veţĭ întreba dacă eu însumĭ nu fumez? Vĕ voĭ mărturisĭ cu francheţă adevărul. N'am fumat până la etatea de 45 anĭ. Atuncĭ, cum voeam să învăţ creşterea albinelor în fond şi cum fumul de ţigară e un escelent mijloc de a stăpîni albinele, am început a fuma. Mi-a trebuit să fac mari silinţĭ pentru a mă deprinde. De atuncĭ fumez una s'au două ţigărĭ cînd sunt în societate; dar cînd nu fumez, nu simţesc trebuinţa, şi mă lipsesc cu uşurinţă.

Eată decĭ părerea mea: E maĭ bine să nu fumeze cineva, pentru că în modul acesta nu absoarbe substanţe vătămătoare şi economiseşte o sumă de banĭ a căreia întrebuinţare e maĭ bine pusă aiurea. Dar cînd un om sănătos, într'un moment de huzur sau în socitate, fumează o ţigară sau o pipă, aceasta nu-ĭ va face rău; totuşĭ, să se păzască bine a fuma prea mult sau în timpul ocupaţiunilor sale: căcĭ ar fi deranjat şi ar cheltui prea multĭ banĭ.

Intr'o zi mă aflam într'un cupeu de drum de fer: vorbindu-se despre tutun, unul dintre călători afirmă că fumasă deja țigări de mai bine de 5000 franci. Mare înmărmurire și rîs general! Ne închipuirăm că voia să ne înșăle. Călătorul ne dădu atunci numărul țigărilor cîte le fuma pe zi, precum și numărul anilor în cari fumase obișnuit. Se calculă, și rezultatul fu că fumase deja pentru mai bine de 7000 de franci.

Cît nu se cheltuește pentru țigări, în timp de un an, într'o țară întreagă? Cu toată suma enormă care trece în tutun, organismul omenesc n'are dintr'acesta nici un folos.

Ce să zic de prizare? Nu cred că Domnul să ne fi gratificat cu un nas pentru ca să putem priza: prin urmare, sunt foarte departe de a admite ca să fie trebuitor a priza. Totuși nu vreu să condemn absolut prizarea; dar nu pot aproba întrebuințarea prizărei așa de tare în cît să nu poată cine-va lucra sau să nu se simtă îndămînă, dacă nu prizază la fie-care moment. De altmintrelea, întrebuințarea exagerată a prizărei nu-i în folosul curățeniei; mai mult, tabacul poate, la un prizător obișnuit, să pătrundă în gîtlej și chiar în stomah, unde, departe de a face bine, devine foarte lesne vătămător; în sfîrșit, tabacul de prisat costă bani.

Deci, eată judecata mea: Nu trebue nici odată să se dedeie cine-va cu pasiune la un obiceiŭ; ceia ce-i adevărat în general, se aplică asemenea la obiceiul prizatului. O priză, aspirată din timp în timp, dă naștere la o mică furtună și elimineazză prin nas multe superfluități. Dar odată ce sunteți obișnuiți cu tabacul și voiți să renunțați la el, fiți prudenți, procedați cu măsură, nu suprimați brusc acest obiceiŭ învechit; căci această introducere continuă a tabacului în nări a devenit ca o a doua natură, o trebuință imperioasă, și capul nu vă mai e în stare a expulza liquidele răle decît sub excitarea tabacului. Se începe prin scăderea cu jumătate a cantităței zilnice; pe urmă se micșurează încă cu jumătate această cantitate deja redusă; mai tărziu, după cîteva săptămîni nu vă va mai costa renunțînd definitiv.

CAPITOLUL VII.

Influenţa meselor asupra sănătăţei

1. Consideraţiunĭ generale.

In capitolul precedent, am privit alimentile solide şi liquide din punctul de vedere al valoareĭ lor hrănitoare, care ĭ mare, mijlocie sau mică; cum azotul e elementul ce contribue maĭ mult a conserva şi repara puterile corpuluĭ, am împărţit substanţele alimentare în treĭ clase, după cum ele sunt tare, puţin sau ne azotate. Acel care se ţine cît se poate maĭ mult de o hrană luată din întăia clasă, lucrează cel maĭ înţălepţeşte; acel ce şi le alege pintre a doua clasă, va putea trăi mult timp şi în bună sănătate, dar e nevoit a lua cantităţĭ maĭ considerabile, pentru a obţinea azotul trebuincios; şi acel care nu consumă decît băuturĭ şi alimente lipsite de azot, va trebui să se aştepte la dărăpănarea prematură a puterilor sale. Să nu perdem din vedere, de altă parte, că persoana care se serveşte de o hrană bogată în azot poate reduce in mod însămnat porţiunile. Cine nu vrea să trăească mult timp şi să rămîe sănătos şi tare? Faceţĭ dar o bună alegere pintre alimente şi băuturĭ, evitaţĭ şi fugiţĭ de ceia ce nu preţueşte nimic, de ceia ce-ĭ vătămător.

Poate interesează pe cititori să le prezint un fel de listă de bucate pentru cele treĭ mese principale de peste zi. Vreu s'o fac; dar, cum am tot deauna o preferenţă însămnată pentru uzurile şi obiceiurile timpurilor trecute, voĭ zugrăvi vechiul fel de viaţă, folosindu-mă de ocazie pentru a biciui nepotrivirile obiceiurilor moderne.

Dacă, mănținînd împărțirea zilei în trei părți, dimineață, amează și sară, iau în considerație obiceiurile universalminte primite, voiŭ face-o pentru că, în popor, se plîngeau odinioară foarte puțin de anemie, pe cînd acum plîngerile sunt generale. Un medic îmi zicea odată: «E o mizerie să vezi cît sunt de anemice populațiunile rurale, bătrînii de 70 și 80 ani au un sînge mai bogat de cît tinerii de 23 de ani.

2. Despre dejun.

Să începem cu dejunul. In ce consista el altă dată, și din ce elemente se compune astă-zi?

Locuitorii de la țară luau de ordinar pentru dejun o supă: supă cu lapte, supă cu pîne, supă cu făină prăjită, supă cu cartofi. Lucrătorii și servitorii, cari aveau de făcut munci grele, primeau o fertură de ovăs și supă, sau o fertură și lapte, sau încă supă și lapte. Cum, dimineața, organismul e repausat și prin urmare mai viguros, această mică masă era perfect de îndestulătoare. Cei cari nu aveau o muncă susținută, nu mai luau nimic până la amează, pe cînd cei cari munceau din greu, se întăreau printr'o mîncare intermediară, compusă de ordinar din lapte și din pîne sfărămată, sau din lapte și cartofe. Saracii, cari n'aveau servitori, luau o bucată de pîne neagră, sau o bucată de pîne și cartofi.

Cît de bine era aleasă această hrană! Pînea, în adevăr, cuprinde toate principiile alimentare de cari avem trebuință. Eată pentru ce supa cu pîne convine așa de bine economiei omenești. — Laptele, se știe, e bogat în azot. Cînd se adaoge în el pîne, ai o mîncare foarte hrănitoare și ușoară de mistuit. — Supa cu făină prăjită se prepară astfel: se prăjește făina într'o frigare, cum se prăjește cafeaua, făr' a o înegri prea tare; pe urmă se fierbe în apă, se adaoge pîne și ai un dejun foarte hrănitor. Pentru această supă, care se privea ca cea mai bună hrană, se întrebuința în general făină de ovăs — Fiertura conține foarte multe elemente hrănitoare și constituia, prin urmare, un dejun escelent pentru lucră-

torii constrînşi la un lucru obositor. Această fiertură era preparată cu făină de ovăs amestecată cu puţină făină de orz, care se fierbea în lapte, sau cu un amestec de lapte cu apă, sau încă, în lipsă de lapte, cu apă curată. Ea era întovărăşită de o mică porţiune de supă cu pîne. Fără de această fiertură servitorii n'ar fi stat la locurile lor.

Vezi, iubite cetitor, cît de simplă şi întăritoare era hrana, şi cît de bine era aleasă. Un asemenea dejun făcea pe servitori în stare a lucra, făr' a covîrşi puterile lor, de la 4 oare, chiar de la 3 sau 2 oare dimineaţă până la amează, numai cît dacă venea să-i reîntărească puţin în acest interval.

Cari sunt dejunurile ce se servesc în zilele noastre? Clasa muncitoare a câmpielor noastre, cel puţin în Şvabia, se ţine mereu încă, în mare parte, de acel pe care l'am descris, totuşi asociându-i, vai! oare-cari lucruri mai puţin bune Ast-fel, prin unile locuri, au obiceiul a sfîrşi dejunul cu un pahar de rachiu, ceia ce strică mai mult sau mai puţin hrana aşa de reparatoare. Afară de această clasă, se pretinde în general să se dejuneze cu cafea cu lapte, cîte odată cu şocolată. Ce folos trage organizmul? Mai întâi cafeaua, cum am spus-o, nu cuprinde azot, şi pe urmă esă din stomah rău mistuită şi tărăşte cu ea laptele şi pînea, aşa că organizmul înşălat n'a avut decît o stimulaţie plăcută şi o imputernicire aparentă, dar nu principii hrănitoare cari mănţin şi înmulţesc puterile. Ast-fel nu s'a absorbit de cît un stimulant şi un evacuator uşor, închipuindu-şi cine-va că a dejunat bine. Ceia ce-i mai trist, e că tocmai persoanele slabe şi infirme preferă acest dejun şi nu fac, prin urmare, decît să-şi mărească anemia şi slăbăciunea. Nu găseşti decît rare ori o cusutoreasă sănătoasă şi tare; raţiunea este, pe lângă viaţa sedentară a acestor persoane, ataşamentul lor pentru cafea. Am cunoscut unile cari au mers până acolo, încît să nu lucreze în casele unde nu li se promitea mai dinainte cafe.

Dacă vrea cine-va ca specia umană să se îmbunătăţească, ca anemia să dispară, ca sănătatea generală să

se întărească, trebue să caute înainte de toate să aibă un dejun sănătos și hrănitor. Schimbați deci cafeaua de dimineață cu un dejun bun, cum vi l'am descris. Dacă nu voiți, fie; dar atunci nu vă mai plîngeți de slăbăciunea voastră, de mizeria voastră; și, dacă corpul vi se ruinează, fiți încredințați că aveți răspunderea. In cazul cînd vă e așa de scumpă cafeaua, în cît nu vă puteți absolut lipsi de cuvîntul cafe, ei bine! cumpărați atunci cafe de malt, cafe de ghindă, cafe de sacară sau de grîu: puteți alege pintre aceste varietăți, cari 's tocmai contrarii cafelei propriu zise. Rachiul la dejun e, o repet, excesiv de vătămător: el excită și inflamează stomahul. Alcoolul este și va rămînea ruina organizmului omenesc.

Sunt multe părți unde, cu cafeaua de la dejun, se ia o felie de pîne unsă cu unt; aiurea untul e înlocuit cu miere. Ce serviciŭ dă dejunului untul și mierea? Și unul și altul sunt lipsite de azot și nu hrănesc de cît atita cît trebue pentru a păstra viața; nu repară de loc într'un mod simțitor forțele corpului. Mai mult încă, mierea e un stimulant și, ca și cafeaua, un evacuator ușor. Ceia ce caracterizează mierea, e faptul că are o valoare medicală; dar, ca aliment, nu intră nici la o socoteală. In Șvabia noastră se fabrică mult unt, se exportă cu miile de quintale; dar nimeni nu vrea să creadă ca pînea fără unt ar fi hrănitoare. La cît revine familielor această adițiune superfluă, de care s'ar putea lipsi așa de bine! Aș voi să spun tuturor mîncătorilor de unt și de miere: Lăsați aceste dulceți, aceste accesorii; schimbați-le în bani și puneți aceste mici economii la casa de economie, sau cumpărați o bună bucată de pîne și vă va fi mai bine.

Mi se va respunde poate: «Aceste dejunuri pe cari le recomandați atita, sunt prea grele pentru mine, mă umflă, și-mi pricinuesc o apăsare de stomah.» — Vă voi replica: Dacă munciți din greu, apăsarea nu va fi de lungă durată; dacă, din contra, munca nu vă e obositoare sau chiar duceți o vieață sedentară, mulțumiți-vă cu o mică porțiune, și nu veți fi incomodați; căci 5

sau 6 lingurĭ de supă bună vă vor aduce maĭ multe elemente reparatoare de cît un întreg dejun cu cafea.

Am vorbit de o uşoară mincare intermediară, de un al doilea dejun. In ce consista el odinioară? Se compunea din lapte şi din pîne; săracil mîncau pişleag şi pîne neagră vara, cartofi cu o felie de pîne sau puţin lapte iarna. Această mîncare era sfîrşită în 5 sau 6 minute, şi se întorceau la lucru. In zilele noastre, se întîmplă adesa că, în loc de lapte şi de pîne sau de cartofi, se ia bere şi pîne, ceia ce-ĭ o mare greşală; căcĭ berea n'are decît un efect excitant şi cuprinde puţin azot. Maĭ mult, berea servită la al doilea dejun e rare orĭ bună şi hrănitoare, adesa falşificată. Eată pentru ce recomand muncitorilor cu însistenţă. Cumpăraţĭ, nu bere, dar pîne şi lapte, şi daţi-vă ast-fel o hrană sănătoasă şi tonică. Jumătatea de litru de bere revine la 10 sau 15 banĭ; procuraţi-vă cu aceştĭ banĭ pîne şi lapte şi veţĭ fi mult maĭ bine hrănițĭ de cît cu această băutură.

Se face asemenea foarte rău de se dă, maĭ cu samă meşterilor, un pahar de rachiu în loc de al doilea dejun. Am spus deja că rachiul exercită o acţiune vătămătoare; dar ceia ce-ĭ maĭ scîrbos, e că întrebuinţarea rachiuluĭ trece ast-fel în obiceiŭ, în pasiune. Fiecare să-şi zică: ori-cine cumpără şi consumă pîne şi lapte pentru jumatate din ceia ce costă berea şi rachiul, va fi maĭ sănătos şi maĭ viguros de cît acel care se dedă la aceste băuturĭ vătămătoare.

3. Despre prînz.

Vorbim aicĭ de masa de la amează, a căreia listă de bucate se deosebeşte după cum se nutreşte cine-va cu făinoase sau cu carne. O altă diferinţă în acest punct e aceia ce se găseşte între diferitele ţărĭ. şi se poate zice în această privinţă: Alte ţărĭ, alte obiceiurĭ.

Voĭ începe prin a vă expune care era odinioară şi care-ĭ încă în parte masă în părţile noastre şvabe. Să observăm maĭ întâĭ că întrebuinţarea cărneĭ exista maĭ

puţin de cît pretutindenea aiurea, de şi sunt vite multe şi frumoase. Chiar atunci cînd preţul vitelor e slab, nu s'ar putea vorbi de întrebuinţarea generală a cărneĭ; căcĭ tot se face încă mare caz de vechiurile obiceiurĭ. Ast-fel, scumpe cititor, lăsaţi-mă să vă zugrăvesc un prînz şvab, aşa cum se servea acum 50 sau 60 anĭ.

Intăiul fel de bucate era o farfurie de curechiu murat; fie-care conmesan primea o porţiune, dar fără carne. Săracil coceau cartofi cu curechiŭ murat. Iarna se adăoga asemenea mazere. Dacă lipsea curechiul murat, n'ar fi fost mulţumit cine-va de toată masa.— Curechiul era urmat de supă, supă cu pîne sau cu făină prăjită; această supă era înlocuită cîte o dată cu găluscele de aluat, aşa cum se fac în Şvabia. — După supă venea un fel de bucate, saracii serveau o mîncare fiartă înăduşit — La sfîrşit apărea pe masă o strachină cu lapte, din care toţĭ mîncau în comun. — Se observăm încă că la îndămînă se găsea un ulcior cu apă proaspătă, aşa că fie-care, dacă simţea trebuinţă, putea să bee un pahar înainte de prînz; căcĭ nimenĭ nu bea în timpul prînzuluĭ.

Eată cum era prînzul oamenilor cari lucrau într'un mod neîntrerupt. Ce ziceţi? E un fapt că cu această hrană oameniĭ rămîneau tarĭ şi sănătoşĭ, şi mulţĭ dintre eĭ ajungeau la 80 şi 90 de anĭ. Dacă ast-fel de prînzurĭ ar întra din nou în favoare într'un mod general, cred nestrămutat că anemia aşa de mare şi aşa de universală ar deveni puţin cîte puţin lucru rar. Lista bucatilor era făcută cu maĭ multă inteligenţă de cît cred mulţĭ. Curechiul murat se numără de sigur pintre alimentele cele maĭ igienice, şi proverbul zicea că ceĭ ce mînîncă curechiu murat trăiaŭ mult timp. Supa şi curechiul murat se aliază împreună şi formează un amestec pe care sucul gastric îl elaborează foarte bine şi fără greutate. In acest amestec cădea atuncĭ felul principal de bucate, şi ca buchet venea alimentul cel maĭ hrănitor, laptele. Să ne reprezentăm această amestecătură în întregul eĭ şi în amărunte, şi fie-care va recunoaşte cu evidenţă că eco-

nomia, pentru a sporî masa sîngeluî, n'a primit de cît lucrurî nevătămătoare, nicî aromatele tarî. nicî oţetul aşa de vătămător saŭ alte acide, nimic prea tare, pe care aparatul digestiv are muncă a-l elabora.

Să punem alăturea cu această masă în adevăr şvabă lista de bucate a persoanelor cari mînîncă carne. Maî întăî figurează bulionul, care nu-î nimic maî puţin de cît conzistent, considerând că nu s'a amestecat în el nimic substanţial. Pe urmă se serveşte răsolul, aproape tot deauna întovărăşit de un sos acru; i se adaoge şi patiserie. In urmă vine felul rezistent, unul sau două felurî de legume cu carne. Pentru ceî cari ţin masă bună urmează apoî încă o friptură, cîte odată două. Eată prînzul ordinar; în împrejurărî maî solemne se sporeşte numărul bucatelor.

Să comparăm acum această masă cu cea pe care am descris-o maî sus, pentru a vedea deosebirea. Bulionul este cu totul lipsit de azot; e adevărat că are gust bun, dar din cauza căldureî şi a aromatelor serveşte maî degrabă de excitant de cît de hrană. Al doilea fel de bucate cuprinde asemenea aromate, altmintrelea n'ar avea gust. Sosurile, de ordinar acriî, cari întovărăşesc carnea, o fac maî acră şi maî gustoasă; şi, pentru ca să nu înferbînte prea tare, se adaoge patiserie. Carnea de vacă conţine cele maî multe substanţe alimentare, dar produce asemenea cea maî mare căldură; pentru aceasta legumele-s trebuitoare. Cînd atuncî, cum e cazul urcînd cine-va dă o masă bună, amfitrionul face să urmeze frípturî, puî, vînat, etc., toate aceste bucate cu accesoriele lor exercită aceiaşî acţiune ca şi carnea de vacă pe care am indicat-o.

Ast-fel de prînzurî se termină de obiceiu cu cafe, care, din partea sa, e asemenea un excitant; dar, de altă parte, are de efect a ajuta stomahul, scurtînd cît se poate maî mult şederea alimentelor în acest organ. De aicî bună starea, uşurarea ce-o încearcă cineva după ce-a luat cafeaua. Nu uitaţî că la aceste prînzurî

nimenĭ nu se gîndeşte să beie apă ; berea sau vinul, sau chiar amîndouă de odată figurează pe masă. Cînd la un prînz de pompă se servesc făinoase, ele sunt prea fine pentru a fi hrănitoare, prea aromatizate pentru a putea amorţi focul aprins şi întreţinut de cărnurĭ.

După ceia ce am zis, fiecare trebue să înţăleagă că-ĭ o deosebire enormă între masa oamenilor cari trăesc cu cărnurĭ şi masa acelora ce se nutresc cu făinoase, şi aceasta atît din punctul de vedere al înferbîntăreĭ cît şi din punctul de vedere al nutriţiuneĭ. Cu tot contrastul şi deosebirea ce există între amîndouă, ele pot fi temperate, împacate, asociate una cu alta. Nu-ĭ posibil mîncătoruluĭ de carne să guste, la prînzul seu, o mîncare bună de făină şi să-şĭ apropriеze escelentele sale principiĭ hrănitoare? Vegetarianul, ca răsplată, va bine voi asemenea să alieze cu bucatele sale o porţiune de carne şi a da substanţele eĭ reparatoare organismuluĭ seu.

Se obişnueşte a se adăoga la prînz fructe în natură. Nu pot de cît să laud acest obiceiu, pentru că fructele întăresc, răcoresc şi potolesc sătea

Am spus maĭ sus că strămoşiĭ noştri făceau mare caz de mazere. Săraciĭ îşĭ hrăneau cu îmbelşugare copiiĭ cu acest aliment, sub formă de supă şi de fiertură. La amează şi sara se servea supă de mazere. Se făcea o întrebuinţare încă poate maĭ deasă de orz urluit, pentru a pregăti o supă care, în privinţa gustuluĭ şi a calităţilor întăritoare, de sigur nu era întrecută de nicĭ o altă supă.

Orĭ-cine nu vrea să creadă cele expuse, e liber să facă cum va înţelege ; îl voi ruga numaĭ cît să creadă că n'am vorbit stăpînit de nicĭ un prejudiciu, dar că am spus pur şi simplu, pentru binele aproapeluĭ meu, ceia ce m'a învăţat experienţa.

4. Despre cină.

Vorbind despre masa de la sfirşitul zileĭ, voi incepe prin a descrie vechiul obiceiu al poporuluĭ şvab i a-n

cească privință. Se servea mai întâi o supă: supă de pine, supă de făină, supă de cartofi. Pe urmă venea un al doilea fel de bucate, pregătit cu făină bună, copt nu într'o friptură, dar fiert înădușit sau în sos negru. La sfirșit era iar lapte. — Săracii mîncau în general la cină, în timpul iernei, cartofi și o supă; cartofii erau întovărășiți de lapte, cînd nu lipsea Cîte odată se mulțumeau cu o supă și cu o fiertură de cartofi. Alte ori aveau o supă cu pine neagră, la care se adăogau de obiceiu cartofi. Ast-fel familiile îmbelșugate serveau trei feluri, pe cînd săracii nu aveau de obiceiu de cît două.

Această cină s'a mănținut până acum la oamenii de la țăra, precum și vechiul prînz care asemenea s'a păstrat în mare parte. Totuși este un lucru care trebue să-l deplîngem, pentru că se întoarce în paguba omenirei: laptele, acest aliment așa de sănătos și așa de escelent, nu mai figurează atita pe masă, și în locul laptelui se bea o bere ră și scumpă, care nu cuprinde de cît puține sau de loc principii hrănitoare. Nu înțăleg cum poate să vîndă cineva lapte bun cu 10 bani litrul, și să cheltuească 30 bani pentru un litru de bere ră, cînd totuși 3 litruri din cea mai bună bere sunt departe de a cuprinde atîtea substanțe hrănitoare cîte cuprinde un singur litru de lapte. Aceasta însamnă a face ră gospodărie, și am încrederea că, dacă se va urma a se vinde laptele și a se înlocui cu bere proastă, rasa umană va da înapoi din ce in ce mai mult, și anemia se va întinde mereu mai mult. Saracii și persoanele slabe sunt cei mai de plîns: căci cîte bucate suculente și reparatoare nu s'ar putea prepara cu ajutorul laptelui? Și eată că se disfac cît pot mai mult de cel întâi dintre alimente! Se cumpără, în loc, cafeaua așa de mizerabilă și berea așa de ră, cari sunt în oroare. A! oare cînd se va schimba această stare de lucruri?

La persoanele cari mînîncă gras la amează și sara, cina samănă cu prînzul atit din punctul de vedere al alegerei alimentelor cît și din punctul de vedere al efectelor lor; acelaș lucru are loc la persoanele obișnui-

te cu făinoasele Alimentile celor dintăĭ sunt foarte aromate și picante, și provoacă ast-fel setea. Orĭ-cine se nutrește regulat cu făinoase și nu pune multe aromate, va avea rar sete. Dacă ea se simțește, el va ști că nu-ĭ totul în regulă în interiorul seu. Avantajul principal al tuturor acelora carĭ trăesc numaĭ cît cu grîu și fructe, e că sunt la adăpost de sete. Să adăogăm încă observațiunea că cina nu trebue să fie copioasă, nicĭ să fie pusă la o oară prea tîrzie. Un proverb spaniol zice că mesele marĭ umplu secriile.

5. Despre băutura la ospețe.

Liquidele ce se absorb, în stare de sănătate, sunt designate sub numele de băuturĭ. Trebue să beie cine-va, și cît trebue să beie? In această privință omenirea-ĭ împărțită în două tabere: uniĭ pretind că trebue să se beie în general foarte puțin, și nimic la masă; alțiĭ, din contra, voesc ca fie-care aliment să fie întovărășit de un liquid, apă, bere sau vin. Cine are dreptate? Care-ĭ media dreaptă? Vă voĭ spune-o, prietinĭ cititorĭ.

Cînd mîncațĭ, sfărîmațĭ cu îngrijire, cu dințiĭ toate alimentele voastre; căcĭ cu cît această lucrare e maĭ bună, cu atît e maĭ bine, și proverbul zice: *Ceia ce-i bine mestecat e pe jumatate mistuit.*—Pe urmă, alimentele trebue să fie udate și pătrunse de salivă. Pentru aceasta, sunt în gură mai multe ghindurĭ, carĭ, apasate de alimente în timpul mestecăreĭ, secretează saliva și aceasta se amestecă cu substanțele mestecate. Cu cît insalivarea-ĭ maĭ perfectă, cu atît maĭ mult alimentele sunt dispuse a fi primite și elaborate de stomah. Primite în acest organ, ele se amestecă cu sucul gastric; cu cît acest amestec e maĭ perfect, cu atît mistuirea va fi maĭ lesnicioasă și maĭ complectă, pentru că stomahul e nevoit a discompune și a topi alimentile fie moĭ fie tarĭ. Pe lîngă aceste două transformărĭ, operate în gură și'n stomah, bolul alimentar maĭ sufere încă și altele în canalul intestinal, pănă ce-ĭ destul de disolvat pentru ca organismul să poată absorbi ceia de ce are tre-

buință. Prin urmare, nu se face bine înghițindu-se alimentile, înainte de a le fi mestecat în deajuns.

Dacă trebue ca alimentile să fie amestecate cu sucul gastric, e permis a se pune întrebarea; acest amestec se face el tot una de bine fie că bea cine-va de maĭ multe orĭ la masă, fie că nu bea? Dacă bea, alimentile se vor amesteca maĭ întăĭ cu băutura; atuncĭ sucul gastric nu le va maĭ putea pătrunde așa de bine, pentru că-s muiate deja de liquide. Acel care vrea să boiască roș o stofă oare-care, nu va cufunda-o maĭ întăĭ în apă, înainte de a o cufunda în substanța roșă. Cît nu se subțiază sucul gastric, turnându-se peste el liquide în cincĭ sau șase rîndurĭ diferite, sau chiar maĭ mult încă! Dar, sucul gastric, fiind prea subțiet, nu maĭ este în stare a elabora bolul alimentar. Ca urmare, economia omenească nu va putea trage folos din tot ceia ce este hrănitor în alimente, carĭ vor fi expulzate fără să fi fost pe deplin topite și utilizate. Unicul principiu drept e acesta: Bețĭ cînd vă e sete, căcĭ setea vă înștiințază că sucul gastric are trebuință de liquide; dacă nu vă e sete, păziți-vă de a bea, pentru că sucul gastric vă e în deajuns de subțiet.

Cum trebue să facă cultivatorul care-șĭ hrănește caiĭ într'un mod inteligent? Cînd se întorc de la cîmp, îĭ lasă să se răsufle puțin în grajdiu; după cîte-va minute îĭ duce la adăpătoare, pentru ca băutura să subțieze sucul gastric prea gros și să-l dispue a primi alimentile. Pe urmă le dă furaj uscat, care sunt nevoițĭ să-l mestece bine, pentru ca să ajungă perfect udat de salivă în sucul gastric gata a-l primi. Pe cînd mînîncă, nu li se dă de băut și nu li se toarnă apă în uluc, pentru ca furajul să nu se ude. Dacă s'ar face alt-fel, furajul, deja plin de apă, ajungînd în stomah, n'ar maĭ suferi în deajuns acțiunea suculuĭ gastric, și calul, în loc de a ajunge la deplinătatea puterilor sale, va deveni pîntecos și cu tecnefes; căcĭ în acest caz furajul n'ar fi în deajuns de utilizat și animalul n'ar fi nutrit cum trebue.

Să ne închipuim acum alimentile absorbite la prînz și

amestecate împreună: ele formează un fel de aluat sau fertură. Dacă adăogați un litru de apă, de vin sau de bere, acest bol alimentar devine fluid și prea abondent, așa că ar trebui o foarte mare cantitate de suc gastric pentru a uda toată masa. Cea întâi și cea mai bună regulă de urmat este deci aceasta: Dacă vă e sete înainte de masă, beți, pentru ca sucul gastric să fie în destul de subțiat: dar nu beți de cît foarte puțin și să nu credeți că bînd mult puteți să vă stîngeți răpide toată setea. In timpul meseĭ nu beți nicĭ odată, și după masă nu bețĭ de cît cînd vețĭ simți sete. La ce folos să se beie atîta apă la masă? Supa și legumele nu cuprind ele destulă apă? Experiența mi-a dat siguranța deplină și întreagă că se absorb în deajuns liquide cu alimentile. Din aniĭ tinerețeĭ mele am învățat a cunoaște foarte multe persoane, și erau ceĭ maĭ înaintațĭ în vristă, aceĭ carĭ treceau iarna fără să beie de zece orĭ. Supele, alimentile bine fierte și laptele le procură îndestule elemente fluide. Cît despre mîncătoriĭ de carne și băutoriĭ de spirtuoase, este evident și am spus maĭ sus că setea lor e mult maĭ mare și maĭ deasă.

Pentru a rezuma, eată regulile fundamentale relative la băutură: 1⁰ Nu bețĭ fără să vă fie sete; 2⁰ nu bețĭ prea mult de odată cînd sunteți însetațĭ, căcĭ maĭ bine-șĭ potoale cine-va setea cu mici porțiunĭ; 3⁰ nu bețĭ de loc la masă, pentru că nicĭ odată nu se mînîncă alimente pe deplin lipsite de liquide; 4⁰ după masă nu bețĭ imediat, pentru că mistuirea începe îndată, durează maĭ multe oare și nu-ĭ favorizată de băutură.

6. Despre cumpătarea la masă.

Precum nu toată lumea-ĭ de acord asupra chestiunei de a se ști dacă trebue să se beie la masă, se discută asemenea asupra cantitățeĭ de alimente ce-ĭ bine să le eie cine-va. Sunt oamenĭ cari mînîncă foarte mult și cari-șĭ închipuesc că, dacă stomahul nu-ĭ umflat, alimentarea nu-ĭ îndestulătoare. Tot aceste persoane voesc

să mînînce des. Altele, din contra, sunt de părere că nu trebue să mînînce cine-va aşa de des şi că trebue să se mulţumească cu mese foarte moderate. Unde-ĭ adevărul?

Mesele micĭ sunt îndestulătoare pentru a hrăni bine şi a mănţinea în bună stare economia omenească, presupunînd că aceste cantităţĭ micĭ să fie bine elaborate şi utilizate. Mesele copioase, cari întrec marginile puterilor mistuitoare, nu produc efectul voit; mistuirea-ĭ nedesăvîrşită, şi natura nu-ĭ în stare a se folosi de o mare parte din alimentile înghiţite: se mînîncă prea mult fără de folos. E de însămnătate decĭ a se obişnui stomahul cu cantităţĭ moderate şi de a le exploata pe cît e cu putinţă de desăvîrşit, de a nu introduce de loc în stomah o mare masă de alimente, din cari o parte însămnată e expulzată fără să fi profitat. Să cităm ecsemple:

Cunosc un domn de 80 anĭ. Nu mînîncă de cît foarte puţin dimineaţa, la amează şi sara, fără să adaoge cît de puţină băutură, afară numaĭ dacă nu simte trebuinţa. E perfect de sănătos, în deajuns hrănit, de-o putere de spirit eminentă.—Am cunoscut un altul care-a murit octogenar; avea obiceiul să nu beie nimic, să se mulţumească cu hrana cea maĭ simplă şi să nu mînînce de cît escesiv de moderat.—Un al treilea a atins etatea de 90 anĭ: el nu se obişnuisĕ nicĭ cu berea nicĭ cu vinul, şi se păzea cu multă băgare de samă de orĭce esces la masă. Proverbul zice cu dreptate: Lăcomia nu-ĭ un defect din născare, ea provine tot deauna din educaţiune. Se poate obişnui natura cu totul, a se obişnui chiar să caute cu lăcomie ceia ce-ĭ otrăvitor, ceia ce te face să morĭ.

Am cunoscut asemenea cincĭ fraţĭ cari erau săracĭ şi cari trăeau din munca braţelor lor; în tot timpul ierneĭ doborau copacĭ şi tăeau lemne în pădure, primavara şi toamna cultivau pămîntul, vara alte muncĭ foarte grele. Cu toate aceste muncĭ n'aveau drept orĭce hrană de cît o supă cu făină prăjită la dejun, un litru de lapte cu pîne neagră la amează, cartofi şi o su-

pă cu pîne sara. Cu toate acestea erau tot deauna sănătoşĭ şi trustreĭ au ajuns la o etate foarte înaintată. Din contra, se gasesc foarte mulţĭ alţiĭ cari mînîncă de două orĭ pe atîta şi cari au hrana cea maĭ substanţială, ducînd o viaţă liniştită şi neobosindu-se nicĭ odată cu muncĭ corporale; totuşĭ au înfăţişare urîtă, sunt slabĭ, supuşĭ la multe infirmităţĭ. Acest contrast dovedeşte că nu îmbelşugarea bucatelor dă sănătatea şi puterea. Dacă alege cine-va bine alimentele, porţiunĭ micĭ vor fi îndestulătoare; pe urmă trebue a se face aşa ca să se mistue bine ceia ce s'a introdus în stomah, pentru ca să nu mînînce şi să nu beie cine-va fără de folos, numaĭ în zadar.

7. Numărul meselor.

In această privinţă asemenea se face adese greşală. Sunt persoane cari 'şi închipuiesc că-ĭ cu neputinţă a trăi fără să mînînce de patru sau de cincĭ orĭ pe zi. Obiceiul cel maĭ raţional pare a fi acela de a mînca de treĭ orĭ: dimineaţa, la amează şi sara. Dacă mînîncă cine-va maĭ des, stomahul nu se odihneşte nicĭ odată; dacă-ĭ totdeauna plin, el stă întins fără întrerupere; dacă nu ajunge nicĭ odată a elabora pe deplin tot ceia ce cuprinde, o parte din alimente rămîn în el nemistuite şi pricinuesc încurcăturĭ stomahale. Mesele trebue să fie îndestul de îndepărtate una de alta, pentru ca stomahul să poată evacua tot ceia ce s'a introdus în el maĭ înainte.

Dacă ţăraniĭ mînîncă de patru sau chiar de cincĭ orĭ, cauza-ĭ că suportă aceste mese din causa munceĭ lor grele; dar, observaţĭ bine, treĭ mese le-ar fi pe deplin îndeajuns. Voiţĭ dovadă? Priviţĭ pe sàrmaniĭ oamenĭ de la ţară, carĭ, ne mîncînd. foarte simplu, de cît de treĭ orĭ pe zi, sunt destul de hrăniţĭ şi-şĭ păstrează bine puterile musculare. Dacă alimentile rămîn prea mult timp în stomah şi se strică acolo, dau naştere la elemente nesănătoase, de unde pot proveni boale.

Luaţĭ dar obiceiul a mînca de treĭ orĭ pe zi, aceasta vă va fi prea în deajuns; căcĭ din viaţa bine regulată rezultă cel maĭ mult folos. Pe urmă, cu cît hrana are

cantităţî coroborante, cu atît porţiunile trebue să fie maî micî. Insfirşit, păziţi-vă de ceia ce nu-î folositor naturei, şi veţî putea fi siguri de o bună stare a sănătăţeî.

Să nu uităm a adăoga că persoanile carî au stomach slab sunt nevoite a mînca la intervale maî micî, pentru că nu pot absorbi la fiecare dată de cît o mică cantitate de alimente; slăbăciunea stomahuluî lor se opune la mese maî mult sau maî puţin copioase.

CAPITOLUL VIII.

Influenţa educaţiunei asupra sănătăţei.

Creatorul lumeî a incredințat omenireî misiunea a se reproduce şi, pentru acest sfirşit, a unit deja între eî pe întăiî noştri părinţî prin legăturile nedisolubile ale căsătorieî. Prin aceasta se îngrija în modul cel maî bun de educaţiunea atît fizică cit şi morală a genuluî omenesc.

Cum omul e făcut după chipul luî D-zeu şi, prin urmare, e nesfirşit de rîdicat maî presus de toate creaţiunile ce se pot vedea, Creatorul nu putea rămînea indiferent in privinţa îngrijirilor de luat pentru păstrarea specieî noastre şi pentru educaţiunea copiilor. Din chiar scopul căsătoriei rezultă datoriile ce se leagă de ea.

Pentru că acest contract, aşa cum a fost încheiat de la început, există încă şi astă-zî şi va exista până la sfirşitul viacurilor, aş voi să adresez un cuvînt bine simţit tuturor acelora carî se angagează în legăturile căsătorieî, pentru a le arăta cum au a îndeplini datoriile ce le incumbă în această stare a vieţeî.

1. Datoriele părinților în general.

Fiecare știe că un cîmp bun produce o recoltă bună și că nu trebue să se aștepte mare lucru de la un pămînt reu. Nu s'ar putea, prin analogie, să se zică tot așa despre părinți? Căci e evident că, dacă sunt sănătoși și voinici, se poate spera că copiii lor vor fi tot ast-fel. Dar dacă părinții sunt slăbănogi, dacă sunt supuși la tot felul de infirmități, dacă natura lor fizică e minată de efectul unei locuinți răle, al unei vieți neregulate, atunci e natural ca progenitura lor să fie bicisnică și de o sănătate delicată.

Deie D-zeu deci ca toate mamele să se pătrundă de adevărurile de cari le voi vorbi! Copiii poartă, mai mult sau mai puțin accentuate, trăsăturile părinților; ei moștenesc asemenea dispozițiunile lor corporale și sufletești. De acolo vine proverbul care zice: « Fructul nu cade departe de copac, » sau, pe romînește «surcica nu sare departe de trunchiū.» Dacă o mamă e bine pătrunsă de gîndirea că este un D-zeu care dirijă și guvernează toate lucrurile, și că ea-i obligată a-l servi; dacă se silește în fie-care zi a-și întrebuința timpul în serviciul dumzeescului stăpîn, și că merge nestrămutat în sfînta lui prezență, păzindu-se de tot ceia ce-i oprit, — e de mirare oare că pioasele ei dispozițiuni să se transmită copiilor sei? Aceste trăsături ale sufletului mamei nu se vor regăsi în posteritatea ei? Fericită o asemenea mamă! și fericiți copiii cari o au! Dar cît e de trist, de altă parte, a vedea mame cu inclinațiuni și sentimente cu totul opuse! Ele exercită o influență nefastă asupra copiilor lor. De cîte ori n'auziți zicîndu-se de cutare copil: e tot așa de fudul și prost ca și mama sa; e tot așa de vanitos, tot așa de gîlcevitor ca ea, etc.

Astfel calitățile ca și defectile trec de la părinți la copii, și a treia generațiune. E ca și boalele: dacă oftiga există într'o familie, cea mai mare parte a membrilor ei, cîte o dată toți, sunt predispuși la ea. Sunt cazuri de nebunie într'o familie? se vor găsi încă urme

pintre descendenţi. Nu s'ar putea deci îndestul recomanda părinţilor să nu se dedeie la nici o patimă ră, pentru ca copiii lor să nu culeagă într'o zi această moştenire funestă şi să nu le poată face prea drepte reproşuri. Dacă s'ar putea vedea dispoziţiunile ce le aduce cu el copilul născîndu-se, de cîte ori n'ar trebui să ne fie milă şi să ne întrebăm : Ce va deveni această sărmană creatură cu aceşti trişti germeni ai răului? Aceste dispoziţiuni sunt adesa desvoltate graţie exemplelor deplorabile ale părinţilor, pe cari copiii le au necontenit sub ochi. Ceia ce am spus de mamă, se aplică tot atita dacă nu încă mai mult, la tatăl de familie, aşa că proverbul «Cum e tatăl, aşa-i şi fiul» rare ori dă greş.

Dacă-mi reprezint un număr mai mult sau mai puţin considerabil de copii noi-născuţi, aşi putea să-i împart în trei categorii: în copii neviabili, în copii bicisnici şi în copii sănătoşi şi tari. Cei din întăia categorie sunt într'o aşa stare de slăbăciune, în cît viaţa li se duce: mecanizmul corpului lor nu ajunge a funcţiona, sufletul e nevoit în curind să-şi părăsească învălişul prea fragil, moartea prematură se prezintă. Clasei a doua aparţin acele mici fiinţe cari se nasc cu o constituţie delicată, ce-i drept, dar cari, graţie îngrijirilor extraordinar de minuţioase, scapă de moarte, căreia păreau devotate, devin sănătoşi şi robuşti, şi sfirşesc, prin a face bucuria părinţilor lor. In cit priveşte despre a treia categorie de copii, părinţii o scot în capăt cu mai puţină muncă; dar, dacă pun negligenţă în îngrijiri şi educaţiune, se expun a-i vedea devenind asemenea cu cei din categoria a doua.

Deci să ieie bine sama părinţii : un suflet nemuritor locueşte în trupuşorul copilului lor ; creat după chipul lui D-zeu, acest suflet e o comoară cerească pe care providenţa a încredinţat-o îngrijirei lor. Să aibă mare grijă de acest trupuşor, pentru ca să devie pentru suflet o locuinţă mare, tare şi durabilă, aşa ca copilul să poată mai tîrziu îndeplini datoriile sale faţă cu Creatorul seu, cu aproapele şi cu el însuşi.

Pentru aceasta-i de însămnătate a nu se aduce la con-

struirea locuinţeĭ sufletuluĭ copiluluĭ lor de cît materiale bune; să vegheze cu îngrijire ca nu cumva corpul, prin efectul lipseĭ de hrană sau din obiceiurĭ de moleciune, să meargă prea degrabă la dărăpănare şi la ruină. Cît sunt de plîns aceĭ copiĭ carĭ, din greşala propriilor lor părinţĭ, au rămas debilĭ şi slăbănogĭ, aproape incapabili a ajunge vre-o dată la înaltul lor destin şi a ocupa în societatea omenească rangul pe care li l'a destinat D-zeu! Asemenea copiĭ n'ar avea dreptul a face reproşurĭ autorilor zilelor lor? Eată datoriile părinţilor în general.

2. Despre datoriele părinţilor în particular.

Intăia datorie a părinţilor faţă cu sănătatea copiilor lor consistă în griţa de a-ĭ hrăni. Pentru hrana etăţeĭ celeĭ maĭ fragede, Creatorul s'a îngrijit printr'o lege specială a natureĭ, lege la care fie-care mamă e ţinută să se supuie. Dacă ea n'o face, va avea să răspundă înaintea luĭ D-zeu, şi scuzele deşărte nu vor avea nici o trecere înaintea infailibilului seu tribunal. Aş voi să pot adresa fie-cărei mame această însămnată recomandaţie: Temeţi-vă de Dumnezeu şi observaţĭ această lege. Sunt fără îndoială cazuri în cari-i cu neputinţă mamei a împlini această obligaţiune; dar, în numărul acestor cazuri, sunt foarte puţine cari să nu se poată imputa felului de viaţă. Dacă această lege nu mai este sau nu mai poate fi observată, greşala este, în cea mai mare parte a cazurilor, a spirituluĭ secoluluĭ, a modeĭ, a moduluĭ neraţionabil de a trăi, a moleciuneĭ, a senzualităţeĭ, etc.

Dacă-ĭ vorba de cazul în care orĭ-ce scuză de această natură este a se esclude, are cineva de ordinar resurse a-şĭ consulta medicul, care-ĭ consilierul natural pentru această împrejurare Totuşĭ, îmĭ permit a da cîte-va micĭ sfaturĭ în această privinţă.

O mamă dădu miculuĭ seu copil lapte amestecat cu puţină apă; ea continuă a-ĭ administra micĭ porţiunĭ de cîte orĭ manifesta poftă de mîncare. Copilul prosperă,

suportă puţin cîte puţin o hrană maĭ substanţială şi creştea astfel admirabil.

Am cunoscut eu însu-mĭ o femee, al căreia copil se născu cu şapte săptămînĭ înainte de termen. Era un copil unic, idolul părinţilor seĭ. Sfătuiră pe mamă să-ĭ dea în fiecare zi maĭ multe porţioare de cafea de ghindă. Ea-şĭ scăpă ast-fel copilul care, cu timpul, crescu şi se desvoltă văzînd cu ochiĭ; şi astă-zĭ încă e plin de viaţă şi de putere. N'aşĭ putea, de altmintrelea, să recomand în deajuns pentru copiĭ cafeaua de ghindă, amestecată cu lapte.

O fetiţă, după ce luase în cîte-va săptămînĭ o desvoltare extraordinară, deveni bolnăvicioasă: ea nu maĭ suporta nicĭ o hrană şi slăbea aşa că în curînd nu-ĭ maĭ rămăsese de cît pelea şi oasele. După treĭ luni slăbise aşa de tare, în cît se aşteptau în fie-care zi s'o vadă murind. Mama veni să mă găsească, şi eată leacul ce i l-am sfătuit: daţĭ copileĭ de treĭ orĭ pe zi 2 sau 3 lingurĭ de cafea de malt, fără lapte; pe lîngă aceasta, hrana pe care o primesc de ordinar copiiĭ crescuţĭ la ţară, adică papă. Copila prinsă aşa gust pentru această cafea, în cît o căuta cu lăcomie şi refuza orĭ ce altă hrană. Cîteva zile după aceia, începură a amesteca această cafea cu lapte, şi acest regim fu urmat timp de treĭ lunĭ, fără ca copila să primească altă hrană Lapte şi cafea de malt, nimic de cît atîta, eată hrana sa zilnică. Copila-şĭ reluă răpide puterile şi ceru alte alimente. Acum e o fată tare şi robustă.

Cafeaua de ghindă care se găseşte foarte eftin în toate farmaciile, poate fi uşor dată copiilor micĭ, până ce pot suporta o altă hrană maĭ substanţială. Tot aşa-ĭ cu cafeaua de malt, care asemenea se poate cumpăra cu preţ jos şi care-ĭ un tonic din cele maĭ eficace. Cafeaua de malt şi cafeaua de ghindă produc efectul contrar al cafeleĭ propriu zise. Dîndu-se copiilor o infuziune din această din urmă cafea, s'ar expune a'ĭ face slabĭ, anemicĭ, rachiticĭ, diformĭ la fizic şi la moral. Părinţiĭ carĭ sunt indestul de neraţionabiliĭ pentru a'şĭ asuma o aşa răspundere, vor avea fără încetare înaintea ochilor tristele efecte ale moduluĭ lor necugetat de a lucra.

Cînd copiĭ aŭ fost hrăniţĭ, până la vrîsta de un an, fie cu lapte, fie cu cafea de ghindă sau de malt, se va putea după această trecere de timp şi adesa maĭ degrabă încă, să se înceapă a li se da o altă hrană? Dar care va fi această hrană? Eată chestiunea ce se pune acum. După părerea mea, oameniĭ ceĭ maĭ săraci fac alegerea cea maĭ bună; bogaţiĭ preferă bucate fine, dar maĭ puţin folositoare. Inainte de toate, trebue să se înlăture băuturile excitante: cafea, vin, bere: nu daţĭ copiluluĭ de cît o băutură reparatoare, întăritoare şi uşoară mistuireĭ. Trebue asemenea alungate mîncările înferbîntătoare. Voĭ cita ca exemplu al unui regim raţionabil acel al uneĭ familiĭ sărace: tatăl şi mama n'ajungeau de cît cu marĭ silinţĭ a subveni la întreţinerea celor 13 copiĭ aĭ lor. Aceştia primeau în fiecare dimineaţă o supă destul de constituentă: supă cu pîne, supă cu făină prăjită. supă cu cartofi, sau o fiertură făcută jumătate cu făină, jumătate cu cartofi. Copiiĭ sănătoşĭ şi robuştĭ luau acest dejun cu foarte multă poftă. Pe la 10 oare foamea se simţea din nou; li se dădeau atuncĭ cartofi şi pîne, sau pîne şi lapte. La amează li se dădea o supă întăritoare, o fiertură de făinoase şi de lapte. Gustarea se compunea dintr'o bucăţică de pîne neagră şi copiiĭ erau foarte fericiţĭ cînd mama lor putea să le adaoge puţin lapte. Sara, supa cu pîne revenea, precum şi cartofile; li se adăoga lapte cînd aveau. Aproape acesta era regimul alimentar al acesteĭ familiĭ, şi puţinĭ părinţĭ puteau prezenta copiĭ maĭ sănătoşĭ şi maĭ tarĭ

Să nu uite părinţiĭ nicĭ odată că sunt respunzătorĭ de desvoltarea fizică a copiilor lor, şi că-i datoria lor să evite orĭ ce hrană defavorabilă sănătăţei lor. Carnea nu preţueşte nimic pentru copiĭ: ea produce un sînge prea cald şi rău. Copiiĭ hrănitĭ cu carne sunt mult maĭ expuşĭ a-şi perde sănătatea de cît dacă s'ar hrăni exclusiv cu lăptăriĭ şi făinoase. Principiul fundamental al regimuluĭ alimentar pentru copii e de a-i creşte cu lapte şi cu bucate de făină. E de însămnătate asemenea a se măsura porţiunile; căcĭ pofta de mîncare a copiilor e în general foarte mare, aşa că dacă sunt lăsaţi să mănînce până se satură, iau obiceiul a mînca prea mult.

Să nu vă temeţi că hrana-i prea tare şi prea grosolană pentru ei. Am cunoscut o mamă care punînd să se macine la un loc sacară, orz şi ovăs, amesteca chiar tărîţe în această făină pentru a face pîne de casă, precum şi pentru a pregăti alte bucate. In modul acesta copiiĭ ei îşi asimilau toate părţile hrănitoare ale grîului şi se găseau foarte bine. Dîndu-se copiilor pîne de lux sau alimente pregătite cu făină picluită, se hrănesc puţin.

De altă parte, o alimentare înferbîntătoare, aromată sau acră le excită sîngele şi le pricinuieşte mistuirĭ grele. Urmarea unui asemenea regim va fi o istovire precoce, o afecţiune cronică oare-care, după cum am constatat la foarte mulţi copii, pentru cari ni s'a cerut ajutorul. Dacă nu mor în vrîstă fragedă, vor tîrî o existenţă mizerabilă şi nu vor fi nici o dată în stare a-şi îndeplini cum trebue datoriele stărei lor. Părinţii n'ar trebui să uite mai mult că o hrană şi băuturi încălzitoare deşteaptă şi întreţin senzualitatea. Numai copii buni fac fericirea părinţilor; dar, nu se pot zice buni de cît acei a căror corp şi suflet sunt sănătoase, acei a cărora facultăţi fizice, intelectuale şi morale se găsesc în condiţiunile cerute.

Pentru ce talentele sunt adesa aşa de slabe şi aşa de sărace? Adesa-i vina dezvoltărei organizmului; căci corpul exercită o mare influenţă asupra spiritului. Dacă corpul e slab, spiritul va simţi contra-lovitura. *Mens saña in corpore sano*, aceasta însamnă că nu-i cu putinţă de cît un corp sănătos să se bucure de un spirit sănătos. Priviţi liniştit împrejurul d-voastră, lăsînd la o parte orĭ-ce prejudiciŭ, şi veţi găsi că cea mai mare parte a oamenilor învaţaţi a eşıt din poporul de la ţară. Poate fi cineva sigur că toţi s'au bucurat de educaţiunea cea mai simplă şi totuşi cea mai fericită. Odinioară se clasau studenţii prin ordin de merit, ţinîndu-se socoteală de aplicarea şi de progresele lor, şi s'a putut constata că cele mai bune locuri erau în general ocupate de fiiĭ de cultivatori. Să aibă deci părinţii grijă de a da copiilor lor o alimentare foarte simplă, sănătoasă şi întări-

toare, în care domină făinoasele Nu trebue să se înceapă prea curînd a-i hrăni cu carne, şi carnea trebue să fie în totdeauna întovărăşită de făinoase.

3. Igiena pielei la copii.

Copilul, ca şi adultul, trebue să fie în stare a suferi varierăţile celor patru anotimpuri: trebue să se obişnuească cu căldura şi cu frigul. Dacă în această privinţă se lucrează greşit, corpul nu se va dezvolta îndeajuns şi nu va fi în stare a rezista furtunelor vieţei. Ori ce corp omenesc, la ori-care vrîstă, trebue să fie deprins cu căldura şi cu frigul. Cînd citeşte cineva în istorie ce mijloace eroice întrebuinţau cei vechi în tot timpul vieţeĭ lor, pentru a-şi întări corpul, nu se mai miară văzînd cît de robustă le devenea sănătatea şi la ce etate înaintată ajungeau. Dar ce mizerie la oamenii vremurilor noastre! Sunt pe deplin încredinţat că, dacă tineritul din zilele noastre nu se va întări mai mult, anemia şi slăbăciunea vor spori din ce în ce mai mult şi că mii de persoane vor muri de o moarte prematură. Dar, cum trebue să se întărească copiiĭ.

Se obişnueşte, şi curăţenia o cere, a se face copiilor băĭ calde. N'am nimic de zis în contra. Dar dacă li se face în toate zilele o bae caldă, se vor moleşi foarte natural. Facă un adult în toate zilele, timp de două lunĭ, o bae caldă, şi i se va întîmpla ceia ce-mĭ povestea un bolnav, care făcuse 25 băĭ calde: din pricina lor ajunsese aşa de slab şi de simţitor, în cît nu maĭ suferea impresiunea friguluĭ. Dacă deci o bae caldă zilnică are o influenţă aşa de nefastă asupra unuĭ organism ajuns la deplina sa desvoltare, ce efect slăbitor nu va produce asupra copiilor? Şi ce varietate de temperatură în aceste băĭ ale copiilor! Mamele şi mancele moae de obiceĭ mîna în apă, pentru a se încredinţa că-ĭ îndestul de caldă. Dar cum mînele lor sunt cîte odată răcĭ sau chiar învîrtoşate, baea va putea fi prea caldă şi sarmanul micuţ va suferi îndoit. Nu-s contrar băeĭ cal-

de, numaĭ cît să nu dureze mult timp și temperatura eĭ să nu fie prea rîdicată. In 3 minunte de bae caldă un copil poate fi îndestul de curățit, și deprinderea cu răceala trebue să urmeze imediat. Pentru aceasta, la eșirea din baea caldă, copilul va fi spalat răpide cu apă răce, ceia ce nu ține de cît cîte-va secunde, și căldura de prisos va fi dispărut. Pentru a face operațiunea maĭ eficace, se pregătește lîngă baea caldă, o cădiță plină cu apă răce: la eșirea din baea caldă copilul va fi cufundat în ea una său două secunde. Prin aceasta constituția luĭ va fi întărită și căldura de prisos înlăturată. Fără îndoială, la întăile încercărĭ, copilul va scoate țipete marĭ; dar ce are-a face! țipă adesa fără ca să-l scalde, și 'n puțin timp se va fi obișnuit cu apa răce.

Un amploiat mi-a scris că-mĭ datorea multă recunoștință pentru sfatul bun ce i-l dădusem de a cufunda copiiĭ în apă rece. De cînd acest obiceiŭ există la noĭ, copiiĭ ne sunt sănătoșĭ și voinicĭ, zicea el.

Părinții cu judecată trebue să aibă îndestulă energie pentru aceasta, pentru a nu se lăsa să fie conduşĭ de o senzibilitate ne la locul eĭ. Dacă inima mameĭ ar fi prea slabă, dacă ea și-ar închipui că patria ar fi în primejdie din pricina băeĭ răcĭ a scumpuluĭ ei, înceapă prin a stîmpăra apa până la 12 sau 15⁰ Reamur în cele dintăĭ zile, dar să nu întîrzie a-și obișnui copilul cu apa răce.

Cînd copilul va fi în deajuns de desvoltat pentru a nu maĭ avea trebuință de bae caldă zilnică, e foarte folositor a-l pune la sistemul deprindereĭ cu apă răce, și aceasta în interesul curățenieĭ ca și în cel al întăriręĭ organizmuluĭ. Să se facă copiilor, de la etatea de 3 anĭ până la epoca cînd frequentează școala, o bae răce de 3 sau 4 secunde, dacă nu în fie-care zi, cel puțin la fie-care două zile; maĭ tărziu vor mulțumi părinților lor de aceasta, pentru că vor avea putere și sănătate a-șĭ îndeplini datoriile stăreĭ lor.

Să se lese copiiĭ să alerge la aer liber: se vor vedea în curînd urmînd instictuluĭ lor, bletăcind în apă, plăcîndu-le și găsindu-se așa de bine în ea, în cît nu se

dispart de dînsa de cît cu părere de rău. Dacă apa nu le-ar face bine, n'ar intra aşa de bucuroşi în ea. Să li se lese deci această plăcere, chiar cînd se întorc acasă uzi de tot. Aceasta va contribui la fericirea lor, la o sănătate robustă. Se inţălege de la sine că, dacă copiii sunt uzi, trebue să li se schimbe hainele. Este un proverb care zice: *Nu-i de cît să înveţe cine-va la tinereţe, pentru a şti la bătrîneţă.* Dacă de la etatea cea mai fragedă e deprins cine-va cu răceala cu ajutorul apei, îşi va mănţinea mai tărziŭ starea de sănătate prin acelaş mijloc şi nu va contracta nici odată obiceiurile de moleşire cari perd atîta lume

4. Imbracarea copiilor.

Dacă sunt mulţi copii cari, din lipsa deprinderei cu răceala sau din lipsa hranei potrivite, devin incapabili a se face mai tărziu folositori societăţei, sunt alţii a cărora sănătate e prăpădită prin îmbrăcăminte. Mama de familie n'ar trebui să uite nici odată că haina copiilor e destinată a le acoperi goliciunea şi a-i proteja în contra căldurei şi a frigului ; tot ceia ce prisoseşte, e mai mult sau mai puţin nesănătos.Se văd adesa,mai cu samă în oraşe, copii cari-s cu pulpele şi picioarele acoperite într'un mod neînsămnător—colţuni şi încălţăminte, şi nimic mai mult— dar al căror rest al corpului e aşa de încotoşmonat, în cît sunt diformi şi pare că s nişte cocostîrci cari se primblă prin cîmpie. Nu trebue să se zică, la vederea lor, că hainele sunt un mijloc de a-i face remarcaţi şi a le linguşi deşărtăciunea din cei întăi ani ai vieţei? Dar mai este încă un mare defect în aceasta : numeroasele piese de îmbrăcăminte ţin corpul copilului prea mult cald, ceia ce face să li se grămădească sîngele în părţile superioare, pe cînd mînele şi picioarele devin anemice. Aceasta-i origina sărăciei sîngelui sau a lipsei de sînge la vrîsta care va urma. Izmenile ce se pun copiilor, sunt un nou mijloc de a-i moleşi şi ată făcut începutul numeroaselor infirmităţi viitoare.

Toate părţile expuse la aer liber se deprind cu răceala şi sunt aparate în contra a multor boale. Sfătuesc deci cu stăruinţă pe părinţi să nu-şi îmbrace nici odată copiii aşa ca mai târziu să aibă a deplînge şi expia greşălile comise în etatea lor tînără. Albiturile de pe corp trebue să fie făcute din pînză; pe deasupra va fi o haină pentru zilele ordinare, o alta pentru zilele de sărbătoare. Stofa să fie simplă, cât se va putea mai simplă, aceasta nu face nimic; numai cât să acopere goleciunea şi să protege contra căldurei şi frigului, scopul va fi ajuns.

Ca şi picioarele, trebue să se deprindă asemenea cu răceala, capul, gîtul şi mînele. Dacă aceste părţi sunt tratate cu prea multă delicateţă, vor contracta germenul a multor boale. Acum 50 şi 60 ani, nu se cunoştea difteria, pe cînd în zilele noastre mor mii de copii pe fie-care an. Obiceiurile de moleşire şi hainele aşa de puţin potrivite, contribuesc la aceasta de sigur foarte mult. Dacă primavara, toamna şi iarna se învăleşte cu îngrijire gîtul şi corpul copiilor cu stofe de lînă, paserile de pradă, distructoare ale sănătăţei, işi vor clădi în ele cuiburile, şi puiii lor, odată clociţi, vor ataca viaţa copilului.

Altă dată copiii erau îmbracaţi foarte simplu, şi totuşi nu se temeau nici de gerurile ernei, nici de arşiţele verei. Nu erau de plîns atunci atîtea morţi ca astă-zi. Cunosc nişte părinţi cari aveau 4 copii, o proprietate măreaţă şi bani numărători; în timp de-o săptămînă toţi copiii lor au murit de difterie. Deci, dacă ast-fel de accidente nu se întîmplau odinioară, nu trebue să conchidem că îmbrăcarea modernă să fie una din cauzele principale ale tuturor acestor boale de copii? Diferitele părţi ale corpului iau o temperatură deosebită după hainele cari le acopăr; sîngele se grămădeşte mai mult în locurile mai călduros ţinute, şi recíproc. Cine va putea deci tăgădui rezultatele supărătoare ale acestei neegale distribuiri a sîngelui şi ale acestei lipse de circulaţiune în oare-cari membre?

Dacă corpul şi gitul sunt învălite cu stofe groase de

lînă, căldura ce ele produc va provoca acolo o maĭ mare grămădire de sînge, ceia ce-ĭ vădit că va aduce turburărĭ în economia trupuluĭ. De altmintrelea nu trebue să se uite că, cu toate aceste precauţiunĭ exagerate, aerul răce nu va pătrunde maĭ puţin în plămînĭ. Intâia regulă de observat în întărirea corputuĭ, e a se obişnui corpul, gîtul şi picioarele cu atingerea aeruluĭ răce. Procedând metodic, n'are a se teme cine-va de răceală. O singură sobă încălzeşte toată camera; tot aşa-ĭ cu căldura naturală care încălzeşte întreg corpul omenesc. Capul trebue să fie uşor acoperit; gîtul liber vara, va putea fi aparat iarna de un fular uşor, care nu va fi de lînă. Nu trebue să se strîngă acest fular, înodaţi-l aşa ca aerul exterior să poată pătrunde până la pele.

Cîtă lume care sufere de gîlcĭ! Indată ce ele încep a se umfla, se grăbeşte cine-va a-şĭ incotoşmona gîtul cu stofe de lînă, ceia ce atrage o maĭ mare îmbelşugare de sînge, şi umflătura sporeşte în proporţie. Sunt încredinţat că cea maĭ mare parte dintre persoanele atinse de această boală au contractat, în tinereţa lor, nenorocitele obiceiurĭ de moleşire.

Cîţĭ copiĭ făceau odinioară jumatate de leghe pentru a se duce la şcoală, fără să poarte pe eĭ o singură bucăţică de stofă de lînă; aceştĭ copiĭ erau ceĭ maĭ tarĭ şi maĭ sănătoşĭ. Cea maĭ bună dovadă de ceia ce spun sunt numeroşiĭ copiĭ aĭ familielor nomade: acoperiţĭ numaĭ pe jumatate pe cele maĭ marĭ gerurĭ, eĭ petrec noaptea în căruţe. Eĭ bine! compare-se cu copiiĭ din oraş, şi se va vedea cu cît îĭ întrec pe aceştĭ din urmă în putere şi'n sănătate.

Mi se pare că aud o mamă de familie întrebând cu nelinişte: Da, dar cum să-mĭ deprind cu răceala micul meu cuib? Aşĭ face bucuroasă chiar imposibilul, pentru a-l face pe deplin ferit, ştiind că voĭ da socoteală luĭ D-zeu.— Eată sfatul ce i l-aşĭ da. Primavara copiilor le place să alerge cu picioatele goale. Dacă văd pe tovarăşiĭ lor făcînd aceasta şi n'au voe a-ĭ imita, se întristează şi plîng cîte odată. Nu vă temeţĭ de nimic şi lăsaţi-ĭ să umble cu picioarele goale. Cînd le va fi frig,

vor găsi eĭ singurĭ camera caldă. Pentru a le pune colţunĭ şi încălţămintile aşteptaţĭ să le ceară; veţĭ aştepta cîte o dată mult timp, aşa sunt de fericiţĭ să alerge cu picioarele goale. Şi precum, la apropiarea primăvereĭ, paserile perd o parte din penele lor şi cum animalele se acopăr cu părul lor de vară, tot aşa simplificaţĭ îmbrăcămintea copiilor voştrĭ.

Pentru a nu avea absolut nimic de temut, obişnuiţi-vĕ copiiĭ cu o întărire raţională prin apă. Lăsaţiĭ din timp in timp să se primble 2 sau 3 minute prin apă, sau să-şĭ vîre braţele în ea timp de un minunt. Nu veţĭ avea nevoe să-ĭ îndemnaţĭ adesa; căcĭ plăcerea ce-o încearcă îĭ va face să revie eĭ însuşĭ la acest mijloc de întărire. Ingăduiţĭ cel puţin copiilor voştrĭ să se primble, dimineaţa şi sara, cu picioarele goale prin iarba udată a gradineĭ voastre, şi fiţĭ incredinţate că arşiţele vereĭ nu vor vătăma de loc organismul întărit în modul acesta.

Dacă voiţĭ să faceţĭ un pas maĭ mult şi să faceţĭ sănătatea copiilor voştri înfloritoare, învăţaţi-ĭ să facă jumătăţĭ de băĭ. Indată ce vor fi obişnuiţĭ cu această aplicaţiune de apă,vor găsi în ea plăcere şi se vor găsi întăriţĭ. Dar nu-ĭ de ajuns ca copiiĭ să se deprindă cu răceala primavara, pentru a îndura cu înlesnire căldurile vereĭ; trebue asemenea, toamna, să fie pregătiţĭ prin deprindere pentru rigorile iernеĭ. Să nu întrerupă dar primblările ce le făceau cu picioarele goale; cînd nu vor maĭ putea-o face afară, să le urmeze în casă, toamna ca şi iarna. Pentru ce nu s'ar recurge la aceasta dimineaţa şi sara? Nu-ĭ maĭ mare fericire pentru tinereţă de cît o sănătate robustă, sănătate care va apara bătrîneţa de maĭ multe mizeriĭ.

5. Aerisirea camerei copiilor.

Paserea prosperă maĭ bine în aerul liber, cu toate variaţiunile temperatureĭ. Dacă-ĭ închisă într'o cameră,

îşĭ va perde penile strălucitoare şi veselia eĭ. Tot aşa-ĭ cu copiiĭ. Dacă a dus cine-va de cîte va orĭ copilul la aer liber, va observa la el o dorinţă instinctivă de a eşi. A! dac'ar recunoaşte toate mamele că sunt datoare a asculta această aplecare a copiluluĭ! Fie să înţăleagă că aerul proaspăt îĭ face cel maĭ mare bine! Abea se poate ţinea pe piciorutele luĭ, şi deja aleargă spre uşă ca să ĭasa şi începe să strîge şi să plîngă cînd îl readucĭ în cameră. Şi aceasta nu-ĭ numaĭ cît vara; chiar iarna, cînd e destul de frig, copiluluĭ îĭ place să se bucure de aerul liber, cu toată îmbrăcămintea luĭ uşoară care cîte odată nu-ĭ îndestulătoare. Nu-ĭ aicĭ o dovadă văditá că instinctul îl împinge să caute aerul liber?

Vizitînd un bolnav, am întîlnit în stradă doĭ copiĭ cari umblau încă la şcoală. Umblau cu picioarele goale prin omătul care se topea şi se găseau foarte îndămînă. Imbrăcămintea lor era escesiv de simplă. Cum aceştĭ băeţĭ petrecuseră, în tot timpul erneĭ, o bună parte din zĭ, la aerul de-a fară, maĭ mult sau maĭ puţin timp, după cum le-a îngăduit frigul, această umblare cu picioarele goale prin omăt nu putea să le facă de cît bine. Se admite în general, şi cu dreptate, că copiiĭ cari se nasc primavara sunt maĭ sănătoşĭ de cît aceĭ ce se nasc toamna. Raţiunea este că ceĭ întăĭ sunt puşĭ maĭ degrabă în contact cu atmosfera exterioară.

Cum aerul închis din cameră nu-ĭ de lóc favorabil copiilor, nu-ĭ o crimă a-ĭ face să doarmă în camere neaerisite, sau puţin aerisite, sau chiar prea încălzite? Acum 50 şi 60 anĭ se culcau copiiĭ în încăperĭ cari nu erau de loc încălzite, şi nicĭ odată n'am auzit spunîndu-se că vre unul să fi îngheţat. Toate mamele trebue să aibă grijă a face pe copiiĭ lor să se bucure de aer bun, ziua ca şi noaptea. Ceia ce-ĭ maĭ vătămător sunt camerile de culcare ale căror păreţĭ sunt umezĭ, în cari soarele nu pătrunde nicĭ odată. In asemenea locuinţĭ sîngele copiilor e în curînd viciat şi fundamentul mizerieĭ viitoare e pus pentru tot deauna. Pentru a avea copiĭ sănătoşi şi robuştĭ, trebue să fie hrăniţĭ şi îmbrăcaţĭ într'un mod potrivit, obişnuiţĭ de timpuriu cu

aerul liber și să doarmă în camere luminoase și uscate.

6. Mișcarea copiilor.

Tot ceia ce-ĭ tînăr e viu, sprinten, sburdalnic, cum o constatăm la paserile din aer, și la animalele din cîmpiĭ. Tot așa-ĭ cu copiiĭ. Veselia e înăscută; eĭ aleargă și sar bucuroșĭ. Lese-li-se libertatea de a urma instinctuluĭ lor, și-ĭ vom vedea făcînd ca și cele-l-alte ființĭ însuflețite. Viociunea la copiĭ e cel maĭ bun semn de sănătate. Atita cît sunt tinerĭ, sburdălnicia și desfătarea nu durează de cît puțin timp: puterile li se stîng degrabă, și atuncĭ le trebue odihnă; după care eĭ își reîncep jocurile și petrecerile. Această împrejurare trebue să fie luată în serioasă considerațiune, pentru a nu-ĭ prea împovora, pentru a nu-ĭ obosi prea mult.

Precum copiilor le place a se amuza și a face mișcare, tot așa nu vor întărzîa a arăta o egală rîvnă pentru muncă. Eĭ își însușesc cu zel tot ceia ce nu trece peste puterile lor, pentru a arăta celor ce-ĭ încunjoară că pot și voesc a lucra. Ast-fel băețelul caută un biciu, declarînd cu mîndrie că va fi într'o zi vezeteu. Fetița va aduce o farfurie sau o altă unealtă de la bucătărie, pentru a face să i se vadă activitatea și iscusința. Dar această grabă se va potoli în curînd, oboseala va învinge în scurt timp. Trebue să se ție socoteală de toate acestea în educațiune. Copiiĭ au ardoare și zel pentru tot ceia ce intreprind, dar tot deauna numaĭ cît pentru puțin timp.

Cu cît maĭ mult copiiĭ se exercită în aerul liber, se lasă să meargă, sub privigherea dadaceĭ sau a mameĭ lor, la inclinațiunile lor naturale, cu atît maĭ mult asemenea sănătatea lor se va întări și talia lor se va dezvolta. Trebue decĭ să le acordațĭ cît se va putea maĭ multă libertate și mișcare la aer liber, și a se considera petrecerile lor ca exercițiĭ de muncă și ca pregătire pentru ocupațiunile lor viitoare. Eĭ vor fi ast-fel, din e-

tatea lor tînără, obişnuiţĭ a se servi de puterile lor corporale, şi-şĭ vor face provizie de vigoare şi de rezistenţă pentru restul vieţeĭ. Dar nu trebue lăsaţĭ nicĭ odată nesupraveghiaţi.

Din contra, existenţa-ĭ foarte tristă pentru copiiĭ închişĭ în camera lor, pentru ceĭ ce n'au grădinuţă, n'au un loc destinat pentru desfătările lor, unde să poată alerga, sări, respira aerul curat din toţĭ plămînii; soarta lor e demnă de milă. Asemenea copiiĭ încep, de la etatea cea maĭ fragedă, să moară pentru viaţa veselă şi fericită; pofta de mîncare asemenea le va lipsi în curînd şi de timpuriu se vor observa la eĭ supraescităriĭ nervoase. Caracterul în adevăr copilăresc, vesel şi sburdalnic, nu-l au.

Am primit, acum un an, vizita unuĭ tată îngrijat şi a uneĭ mame foarte neliniştită, carĭ veniră să-mĭ prezinte pe ceĭ treĭ copiĭ aĭ lor. Locuiau într'un oraş. Mama-mĭ spuse plîngînd: «Suntem foarte nenorociţĭ, soţul meu şi eu, din cauza copiilor noştri. Trustreĭ slăbesc, sunt fără putere şi fără viaţă, n'au nicĭ poftă de mîncare, nicĭ plăcere pentru orĭ care petrecere. Medicul nostru vine să-i vadă maĭ în toate zilele. Cînd le prescrie un mic medicament, cînd să eie vin in doze micĭ, cînd una, cînd alta. Am făcut tot ceia ce se putea face şi suntem gata a sacrifica totul pentru a reda sănătatea copiilor noştri.» Aceştĭ părinţĭ mă întrebau dacă nu era mijloc de a se îndrepta răul.

Le dăduĭ sfatul următor: trimiteţĭ pentru timp de treĭ lunĭ pe copiiĭ d-voastră la ţară; lăsaţi-ĭ să umble în fie zi cu picioarele goale în aerul liber; procuraţi-le cîte o dată ocazia a se bleoştocări într'un rîuşor; daţi-le adese lapte în micĭ cantităţĭ, sau maĭ bine o lingură la o oară, împreună cu o hrană foarte simplă şi nearomatizată, pîne neagră de casă, dar nicĭ vin, nicĭ bere. După treĭ lunĭ veţĭ constata că copiiĭ d-voastră nu maĭ sunt aceiaşĭ.

După patru lunĭ îmĭ fură aduşĭ din nou: petrecuse vara la ţară, unde fuseseră întăriţĭ şi hrăniţĭ într'un mod potrivit. Eu însumĭ fuĭ mirat de schimbarea care, în aşa de puţin timp, se operase în eĭ. Fie să pot zice tuturor

familielor, și mai cu samă acelora ce locuesc în oraș și la carí domnesc obiceiurile de moleșire: Faceți tot așa!

Mulți părinți de familie poate-mí vor respunde: «E frumos și bine, dar de unde să ieí bani pentru aceste schimbări de aer? Acestora le voí replica: Urmați esact sfaturile ce le dau în această carte asupra alimentăreí copiilor; feriți-i de moleșire; nu le dați nicí băuturí alcoolice nicí bucate aromatizate; aerisițí adesa apartamentele; procurați-le ocazia a face băí intregi și jumătăți de băí. Dacă mă ascultați, vețí constata resultatele fericite ale procedeelor ce vă învăț.

CAPITOLUL IX.

Influența școaleí și voccațiunei asupra sănătăței.

Viața omului e o învățătură. Tot omul merge la școală în toate zilele și în toate zilele are loc a învăța și a-șí spori bagajul seu de cunoștințí. Aceasta continuă până la moarte. Fericit acela care știe să-și asimileze ceia ce este trebuitor, folositor și salutar! Dar, înainte de toate, nu trebue să se uite că în viața omenească esistă două școlí bine deosebite; în amîndouă învățătura se dă la toată lumea, în amîndouă fiecare poate învața. Care-í omul ce nu știe că, pe pămînt, este binele și răul cari se combat fără intrerupere? Și unul și altul voesc să domineze. Invățămîntul e împărțit cu ardoare în bine ca și în rău, și fie-care, după instrucțiunea ce o primește, e format pentru bine sau pentru rău. Prea fericiți aceí ce nu frequentează de cît școala binelui și cari nu-s instruiți de cît în bine! și nenorocire aceluia care merge la școala răului și invață acolo răul!

Voí încerca, pe cît mă vor lăsa puterile, să caracte-

rizez aceste două învățăminte, pentru ca fie-care să știe a deosebi școala binelui de școala răului, și a aprecia efectele unuia și a celuialalt învățămint. Voi începe prin aceia pe care-o frequentează copilul din etatea cea mai fragedă, și voi trece succesiv în revistă toate cele-lalte școli ale vieței.

1. Intâia școală a copilului.

Intâia școală e acea a casei părintești. Copilul mic e ca o sămînță, sub a căreia aparenți slabe nu s'ar gîci nici ó dată planta măreață care va eși. Pe cît corpul lui a mic în comparație cu un adult, tot pe atît de mic e spiritul lui în privința aceluia al unui om instruit. Dar abea copilul a atins al doilea sau al treilea an al vrîstei sale, și deja-i la școală și învață prin metoda intuitivă. Indată ce știe a vorbi, nu se mai mulțămește a privi obiectile; vrea să știe mai mult, și va pune tot felul de întrebări pentru a-și satisface curiositatea-i copilarească. Intâiul profesor al copilului e părintele seu; întâia profesoară e mama sa. Precum ochiul unui copil se ațintește mai întâi asupra părinților sei, tot așa urechile lui sunt deschise în primul loc pentru învățămintele lor, și pe acestea le va primi mai bucuros. Fie care tată și fie-care mamă să-și amintească deci că sunt îndatoriți a da cele întâi lecțiuni copilului, că sunt destinați chiar de Creator a instrui creaturile sale.

Cari sunt materiile pe cari tată și mamă trebue să le întipărească în mintea copilului? Acest din urmă ajunge foarte rapide să recunoască, prin propria sa experiență, că părinții sei îl iubesc mai mult de cît ori-ce. Pentru aceasta trebue să-l învețe de timpuriŭ că în cer este un alt Tată, care-l iubește mai mult încă și trebue s'o facă într'un mod conștiincios. Părinții nu trebue să se mulțămească a instrui prin vorbă; exemplul lor mai cu samă va fi pentru copil o regulă de purtare. Deci întâiul lucru, pe care părinții sunt ținuți a-l învăța copiilor lor, e cunoștința lui D-zeu; al doilea modul de a servi pe D-zeu, țintă ce se atinge în particular prin e-

semplu. Copiilor le place să audă vorbindu-se de D-zeu. Esplicîndu-le creaţiunea, poate cineva face să intre foarte uşor în sufletul lor noţiunea de mărirea şi de sublimitatea luĭ D-zeu. Acolo unde învăţămîntul din graiu va deveni prea greu, va fi înlocuit cu viaţa practică.

Fericiţĭ copiiĭ pe carĭ părinţiĭ, prin vorbă şi prin esemplu, îĭ învaţă cunoştinţa, iubirea şi cultul luĭ D-zeu! Din contra, îndoit de nenorociţĭ sunt aceĭ a cărora părinţĭ nu cunosc pe Dzeu sau carĭ nu-l cunosc de cît foarte puţin, şi carĭ 'l servesc puţin sau de loc. Invăţămîntul părinţilor e acel pe care-l preferă orĭ căruia altul; fie bun sau rău, totdeauna va pătrunde adînc în inima lor.

Părinţiĭ trebue decĭ să arăte copilului înaltul seu destin şi să-ĭ amintească foarte adesa că nu va găsi fericirea de cît în unirea cu sa cu D-zeu. Dar este un alt punct asupra căruia trebue să înziste asemenea în acéstă primă şcoală: munca. Trebuinţa şi dragoste de muncă sunt înăscute copiilor. Eĭ preferă pe părinţiĭ lor orĭ căreĭ alte persóane, şi lîngă eĭ se găsesc maĭ fericiţĭ. Cînd decĭ îĭ văd lucrînd cu stăruinţă, vor începe şi eĭ asemenea a-şĭ mişca mînele lor micĭ, vor încerca a rîdica şi a duce lucrurĭ; lor le place a fi ocupaţĭ, pentru că părinţiĭ lor fac tot aşa. Ast-fel părinţiĭ ar trebui necontenit să deie copiilor lor exemplul uneĭ muncĭ active.

Decĭ munca este, în acéstă întăe şcoală, una din materiile cele maĭ însămnate.

Copiiĭ nu trebue numaĭ cît să înveţe a servi pe D-zeu şi a fi obişnuiţĭ cu munca; trebue ca, de timpuriu deja, să ştie asemenea a se conduce în mijlocul greutăţilor vieţeĭ, carĭ nu-s cruţate nicĭ chiar copilărieĭ Omul nu-ĭ numaĭ cît condemnat la muncă; el e încă îndatorat a îndura legea suferinţeĭ, pe care i-a impus-o Domnul. Asemenea prin cuvîntul şi prin exemplul părinţilor, copiiĭ trebue să înveţe a îndura mizeriile acestei lumi. Cînd li s'a repetat că trebue să primească cu inimă bună adversităţile de carĭ nu se pot feri şi că vor fi răsplătiţĭ, vor primi cu atît mai uşor lucrurile neplăcute şi se vor resigna cu atît maĭ multă linişte, cu cît vor vedea pe părinţĭ îndurînd cu răbdare năcazurile şi neno-

rocirile vieţeĭ. Dacă nu aud nicĭ plîngerĭ, nicĭ blăstemurĭ din partea părinţilor, nu se vor obişnui nicĭ eĭ a se plînge orĭ a înjura.

Atîta timp cît copiiĭ sunt la şcoala părinţilor, trebue să se păzască de a-ĭ sili prea mult. Munca ce li se impune trebue să fie proporţională cu micile lor puterĭ. Dacă se obosesc peste măsură, rămîn slabĭ, în loc de a se desvolta. O mică sentinţă se va fixa uşor în memoria lor; dar a-ĭ învăţa o bucată întreagă de versurĭ, ar fi pentru eĭ o încordare de spirit imposibilă. Tot aşa-ĭ pentru munca corporală.

Dacă se pune în practică ceia ce am zis despre hrană, despre îmbrăcăminte, despre locuinţă şi despre învăţămînt, copiiĭ vor creşte admirabil şi vor da frumoase speranţe. Dar ce să se zică despre copiiĭ pe carĭ părinţiiĭ nu i-au învaţat nimic sau aproape nimic despre D-zeu, Creatorul şi Tatăl lor, şi nimic asupra modului de a-l servi şi a se resigna în suferinţi? Indărătnicia şi încăpăţinarea nu vor întârzia a prinde rădăcină în eĭ, şi se poate afirma cu siguranţă că, într'un viitor apropiat, îşĭ vor neglija datoriile către părinţiĭ lor ca şi către D-zeu. Dacă, pe lângă acestea, nu-s obişnuiţĭ cu micile ocupaţiĭ ale etăţeĭ lor, şi exemplul părinţilor îĭ iniţiază la lene, la nerăbdare, la mînie, la cerţĭ şi la dispute, ce urmărĭ deplorabile nu va aduce o asemenea educaţiune? Părinţiĭ carĭ fac ast-fel nu înţeleg nimic din educaţia creştinească.

Părinţiĭ au datoria nu numaĭ cît a învăţa pe copiiĭ lor şi a nu-ĭ scandaliza nicĭ odată, dar asemenea de a-ĭ supraveghia cu îngrijire, pentru ca să nu vadă şi să nu audă nimic care să fie contrar învăţămîntuluĭ lor. Cu toate precauţiunile, copiiĭ nu vor auzi din nenorocire de cît prea multe lucrurĭ carĭ le vor fi vătămătoare. Atuncĭ exemplul părinţilor trebue să fie pentru eĭ o aparare în contra impresiunilor răle. Părinţiĭ carĭ încredinţază educaţiunea copiilor lor la dadace, sau la institutoare, nu pot fi destul de prudenţĭ în alegerea persoanelor, de frică ca învĕţămîntul să nu producă un efect opus de cel aşteptat; căcĭ copilul e în puterea aceluia ce-ĭ dă învăţătura.

Am întîlnit într'o zi doi preoți, pe carĭ i-am întrebat cum se făcea că îmbrățișasă starea eclesiastică, pentru că părinții lor nu fuseseră de loc entusiaști de sacerdoțiu: «Dacă suntem preoți. îmĭ respunseră eĭ, nu datorim aceasta părinților noștri, ci dadaceĭ noastre: ea ne-a învățat a ne ruga și ne-a inițiat în cunoștința și dragostea luĭ D-zeu. Sara, cînd ne trimetea în camera de culcare, venea, după cîteva minute, lăngă patul nostru și se ruga cu noĭ. Prin sfaturile și exemplul ei, ne-a învățat a trăi creștinește, și astfel amîndoĭ ne-am făcut preoți.

Vreĭ încă un exemplu, scumpe cititor? Eĭ bine! ascultă. Cunosc o mamă care, până la întâia împărtășire a copiilor seĭ, le-a dat ea însăși instrucția religioasă: în fie care zi consacra pentru aceasta cel puțin cîte-va momente, și ceia ce învăța pe copiiĭ seĭ, o practica fată cu eĭ. Acest învățămînt a adus roade binecuvîntate: acești copiĭ, credincioși prescripțiunilor religieĭ lor, sunt mîngîierea, bucuria și fericirea escelenților lor părinți.

Pentru că omul e naturalminte aplecat maĭ mult la rău decît la bine, e de ajuns ca educațiunea să-ĭ fie greșită, pentru ca să meargă spre perderea sa. O învățătoare și o mamă uitătoare de datoriile sale, pun fără greutate fundamentele depravațiuneĭ viitoare. Am cunoscut odinioară doĭ frațĭ, carĭ au murit, unul la 27, altul la 29 de anĭ, în urma moravurilor lor neregulate. Inainte de moartea lor, amîndoĭ au declarat: «Mama noastră-ĭ pricina nenoroctreĭ noastre, pentru că n'avea zel pentru bine și că, în copilăria și în tinereța noastră, ea nu ne-a apărat nicĭ odată contra atîtor pericole; ea trebuea să le cunoască, și nu s'a preocupat.»

Fericițĭ dar copiiĭ aĭ cărora părințĭ sunt bunĭ educatorĭ, carĭ știu a-ĭ instrui prin cuvinte și prin exemplu, și carĭ, pătrunșĭ de marile și grelele lor datoriĭ, dau acestor juvaerurĭ educațiunea fizică, intelectuală și morală, așa cum o cere D-zeu. Acești părinți își vor găsi propria lor fericire în acea a copiilor lor, și aceștia, reproducînd in figură trăsăturile tatăluĭ și mameĭ lor, vor ști asemenea a reproduce în purtare calitățile lor. Fie ca toțĭ părințiĭ să se pătrundă de aceste considerațiunĭ

Acolo, din contra, unde întâia școală a fost greșită și unde copiii au fost crescuți pentru lume și viața de lume, mai degrabă de cît pentru D-zeu și eternitate, acolo urmele uneĭ asemenea educațiunĭ se vor manifesta într'o purtare culpabilă și neregulată. Nemulțămiți eĭ însuși, aceștĭ copiĭ nu vor îndura decît murmurînd chinurile și supărările vieței, și vor face desperarea părinților cărora le vor scurta zilele adăpate cu supărare. Gîndirea despre altă viață, departe de a mîngîia pe părinți și copiĭ, îĭ va umplea de groază.

2. A doua școală a copilului.

Pe la etatea de 6 anĭ, copilul intră de ordinar în școala a doua, în care primește instrucțiunea necesară pentru școala din viitor. Aceasta-ĭ continuarea și întinderea primeĭ educațiunĭ așa de însămnată dată de părinți. Copilul e atuncĭ apt pentru aceasta, căcĭ la etatea de 5 sau 6 anĭ, facultățile fizice și morale sunt îndestul de desvoltate pentru acest învățămînt.

In tinereța mea, se zicea că acela care are o cunoștință îndestulătoare despre adevărurile religieĭ, și care știe bine a ceti, a scrie și a calcula, a frequentat o școală bună e capabil a se instrui maĭ mult și a-șĭ sfîrși educațiunea. Se găseau atuncĭ în capul a o mulțime de școlĭ niște institutorĭ carĭ nu știaŭ decît a citi, a scrie și a calcula. Eu însumĭ am avut, până la etatea de 12 anĭ, un profesor care era și ciubotar, dar care ne-a învățat cu zel și cu succes cunoștințele sale elementare. Și astă-zĭ încă i sunt recunoscător de bunul exemplu ce ne-a dat. Dacă uniĭ copiĭ au rămas ignoranțĭ, pricina-ĭ că erau mărginițĭ la minte. Dealtmintrelea, în zilele noastre, rasa proștilor nu-ĭ aproape a se stinge: cu toțĭ institutoriĭ formațĭ la școala normală, tot sunt găgăuțĭ. S'ar putea cu ușurință dovedi că odinioară foarte mulțĭ copiĭ, eșițĭ din școala primară, unde învățaseră a citi, a scrie și a calcula, și-au perfecționat eĭ singurĭ instrucțiunea într'un mod surprinzător. Am cunoscut oamenĭ simpli carĭ cunoșteau foarte bine istoria, atît eclesiastică

cît şi profană, şi maĭ mulţĭ îşĭ întrebuinţaseră oarele libere pentru a studia foarte bine geografia după un manual oare-care. Tata, care era ţesător, mă întrecea în istoria profană şi în cea eclesiastică, chiar după ce-mĭ terminasem studiele universitare. In modul acesta foarte mulţĭ indivizĭ bine dotaţĭ, graţie bunuluĭ fundament pus în aceste şcolĭ, şi-au desvoltat în mod admirabil cunoştinţele lor.

Se fregventa şcoala primară până la etatea de 12 anĭ; de la această etate până la 18 anĭ mergeau la şcoala de duminică. Altă dată, cetirea, scrierea şi calculul erau singurile materiĭ ce se învăţau în şcoală; aceĭ cari le posedau în fond, ştiau îndeajuns pentru a respunde la cerinţele vieţeĭ şi erau socotiţĭ capabilĭ a-şĭ continua propria lor educaţie. Examinînd vastul program al şcoalelor noastre moderne, trebue să mărturisim că astă-zĭ avem cu totul alt-fel de şcoale, în carĭ se poate învăţa infinit maĭ mult. Dar sunt ele bune şi folositoare pentru toată lumea? Asta-ĭ altă vorbă. Căcĭ la 6 anĭ copiiĭ sunt tot copiĭ, şi vor fi încă, fizicamente şi intelectualmente, după ce au frecventat şcoala până la etatea de 13 anĭ. Cînd se împovorează copiiĭ cu munca fizică, eĭ se închircesc, cum am spus deja. Poate fi îngăduit să fie asemenea preă împovoraţĭ la şcoală şi să sufere urmările? Dacă învaţă prea mult, spiritul sufere ca şi corpul. Ce să facĭ atuncĭ cu un asemenea copil? Maĭ mult, dacă se prea împovorează un copil, nu va aprofunda nimic şi şcoala-ĭ va fi un chin. Decĭ, nu-ĭ adevărat că copilul trebue să înveţe cu entusiasm şi că şcoala trebue să facă fericirea vrîsteĭ sale tinere? El trebue să primească cu lăcomie instrucţiunea. Acel ale căruia puterĭ sunt întrecute, caută necesariamente să-şĭ arunce sarcina, începe a-ĭ displăcea şi sarcina şi acel ce vrea să i-o impue.

Consideraţĭ programul actual al şcoalelor primare şi sforţările ce le cere din partea copiilor, şi comparaţĭ toate acestea cu puterile lor puţin desvoltate şi cu slabele lor talente; pe urmă întrebaţi-vă cum vor trece ast-fel de munţĭ fără să încerce vătămare! Spiritul şi corpul ne

fiind încă desvoltate, e natural că copilul n'are perseverenţă; dacă, prin urmare, e nevoit a sta timp de ore lungi pe băncile şcoalei, sănătatea sa va suferi. Am spus deja că învaţă uşor o rimă, dar nu va învăţa o bucată lungă de versuri.

Un crier copilăresc poate el să-şi asimileze, timp de oare întregi, cunoştinţi nouă, fără să obosască? Ce se întîmplă cînd se moaie un burete în apă şi se scoate ca ss se cufunde din nou în altă apă, pentru ca să sugă o mai mare cantitate? Al doilea liquid va curge, pentru că buretele-i deja complect plin de apă. Tot aşa-i cu copiii cari stau mai mult de două ore la şcoală: se observă la ei, mai cu samă la acei cari sunt de constituţie slabă, o mare plictisală şi se constată că nu se interesază de loc sau puţin de învăţătură. Acelaş lucru are loc cu programa de studii: dacă-i prea întinsă şi prea încărcată, nu poate fi vorba de a-o aprofunda şi de a repeta materiile. Sub această presiune continuă nici spiritul, nici corpul nu se vor desvolta. Copiii sunt naturalminte lacomi de cunoştinţi; dar cînd ţinuta lor dovedeşte pănă la evidenţă cu nu mai sunt în stare a urma esplicaţiunile, şi totuşi sunt siliţi a fi cu luare aminte, atunci îi cuprinde disgustul pentru şcoală şi pentru învăţătură, şi li se întîmplă ceia ce se întîmplă cailor tineri cari au fost împovoraţi peste puterile lor: dau înapoi în loc de a înainta.

Am azistat, acum cît-va timp, la esplicaţiile unui institutor care, prin metoda intuitivă, căuta să deie elevilor sei o noţiune despre grădină. Ce de a timp perdut? Ce încordare de spirit la copii şi ce silinţi nefolositoare la profesor? Imi ziceam în mine însu-mi: mai degrabă faci o predică de cît să dai aceste esplicaţiuni aşa de lungi şi aşa de amănunţite! In tinereţa mea nu mi s'a vorbit nici o dată de grădină, şi cu toate acestea fie-care copil ştia ceia ce-i o grădină, ce produce ea, care-i aranjamentul.

Mai întăi, trebue să se eie în consideraţie că copiilor le place a învăţa, dar că învăţătura nici să dureze prea mult, nici să se concenteze mult timp asupra aceluiaş obiect; dacă nu, spiritul e împovorat peste măsură şi

tîmpit, disgustul urmează, şi rezultatul va fi nul. Această regulă-ĭ generală; dar ea trebue să fie urmată maĭ riguros încă, cînd are cineva copiĭ piperniciţĭ sau maĭ puţin bine dotaţi. Desvoltarea la copiĭ variază foarte mult: uniĭ sunt maĭ desvoltaţĭ la etatea de 5 sau 6 anĭ, decît alţiĭ la 9 sau 10 anĭ. Desvoltarea prea timpurie sau prea răpide a facultăţilor intelectuale, chiar nu-ĭ de dorit; căcĭ de ordinar are de urmare piperniciŕea, cîte o dată slăbirea complectă a trupuluĭ. Se întîmplă adesa ca la etatea de 7 sau 8 anĭ oare carĭ copiĭ au în aparenţă foarte puţin talent, dar ca la 10 sau 11 anĭ facultăţile lor se deşteaptă şi fac progrese cu atît maĭ însămnate.

Sunt de părere că copiiĭ trebue să înveţe pe cît se poate; dar nu trebue să se treacă peste puterile lor. De altmintrelea să nu se uite de loc că, din ziua în care copiiĭ fregventează şcoala primară, învăţătura nu încetează în casa părintească, unde sunt exercitaţĭ asemenea în lucrările casnice în proporţie cu puterea lor crescîndă. Părinţiĭ continuă a-ĭ instrui şi a le da esemplu de activitate. Dar dacă copiiĭ sunt prea împovoraţĭ la şcoală, educaţiunea familiară va fi în întărziere şi ceia ce n'au învăţat în etatea lor tînără, nu vor şti să pue în practică maĭ tîrziu.

Părinţiĭ nu trebue să se îngrijască numaĭ cît de educaţiunea care se dă în familie; trebue să vegheze în acelaş timp ca copiiĭ lor să se folosască de învăţătura primită în şcoală. Că acolo asemenea religia să fie cea întăĭ şi cea maĭ însămnată ramură a învăţămîntuluĭ, şi părinţiĭ sunt ţinuţi a verifica cîte o dată progresele ce le fac copiiĭ lor; e de trebuinţă, de altă parte, ca şcoala să fie fregventată cu sirguinţă. In timpul tinereţeĭ mele, părinţiĭ procedau cu severitate la esamenul religieĭ; duminicile şi sărbătorile mă puneau, în timpul prînzuluĭ, să-mĭ dau samă de predica auzită la biserică, şi de cîte orĭ nu ştiam nimic, eram nevoit să-mĭ las lingura şi să părăsesc masa. De sigur era o pedeapsă aspră pentru un copil flămînd, dar o pedeapsă meritată.

Dacă copiiĭ trebue să cunoască adevărurile religiei lor

lor, trebue să învețe nu mai puțin bine, mai cu samă prin exemplul părinților, a trăi conform cu credința lor. Acest punct n'ar trebui nicĭ odată să fie scăpat din vedere; căcĭ dacă-ĭ neglijat în timpul întâeĭ tinereţĭ, nu va putea fi uşor reparat în urmă.

Tot la această epocă părinţiĭ sunt datorĭ a se îngriji de o hrană foarte simplă şi foarte substanţială; căcĭ copiiĭ nu trebue numaĭ cît să înveţe, ci trebue asemenea să crească. Puţin are a face dacă hrana e grosolană; păziţi-vă chiar de a-ĭ obişnui cu bucate alese. Spirtuoasele sunt o otravă pentru eĭ. Haina, din partea sa, trebue să fie simplă, trainică şi potrivită cu anotimpul, dar nimic care să linguşească deşărtăciunea. Maĭ mult, faceţĭ aşa că camera de culcare să fie foarte uscată şi bine aerisită, paturile foarte simple şi igienice, pentru ca copiiĭ să nu contracteze obiceiurĭ de moleşire.

Trebue, încă, a veghea ca eĭ să se întărească prin mijloacele indicate, precum exerciţiul în aer liber, primblarea cu picioarele goale, mersul prin apă etc. Iarna, copiiĭ vor putea să se primble cu picioarele goale dimineaţa şi sara prin casă, şi vor profita maĭ cu samă de primavară şi toamnă pentru a se primbla la aer liber. In timpul anilor tinereţeĭ, numaĭ deprinderile acestea sunt propriĭ a întări enorm constituţia. Aceasta nu costă nimic, şi munca-ĭ uşoară. Copiiĭ vor înţălege răpide indicaţiele relative la pregătirea uneĭ băĭ, şi, dacă fac în fie-care săptămînă, două, treĭ sau chiar patru jumătăţĭ de băĭ sau băĭ întregĭ de jumătate minut sau de un minut, se vor desvolta admirabil, spre marea bucurie a părinţilor lor şi spre fericirea lor proprie. Dacă, din contra, se favorizază la eĭ obiceiurile de moleşire, nu se face de cît a li se împlînta multe pasiunĭ, şi infirmităţile vor urma în curînd.

3. Scoala adolescenţei.

Fregventarea şcoaleĭ primare merge de la al şaselea la al treisprezecilea an. Aceasta-ĭ perioada copilărieĭ, care, asemenea cu o frumoasă zi de primăvară, dispare

răpide. Vine atuncĭ o altă epocă, care impune aceleașĭ obligațiunĭ, dar într'un grad superior. Acesta-ĭ momentul în care părințiĭ trebue să se aplice în particular a fi educatorĭ desăvîrșițĭ. Până atuncĭ copiiĭ fuseseră sfioșĭ și rezervațĭ ; în contact aproape continuŭ cu tata și mama, spre dînșiĭ îșĭ îndreptau eĭ privirile. Dar îndată ce cresc, dorința de a cunoaște sporește; eĭ voesc să vadă maĭ mult, să audă maĭ mult, să aibă relațiunĭ maĭ întinse. E vorba atuncĭ, maĭ întâĭ, a veghia cu îngrijire ca eĭ să nu audă de cît lucrurĭ bune și să se exerciteze cu ele, a evita toate societățile răle. La această perioadă a vieței trebue să se pue o bază solidă religioasă, pe care să se poată edifica restul vieței. Acești anĭ se pot numi cu dreptate școala pietățeĭ, pentru că exercițiul virtuțeĭ trebue să fie obiectul principal al îvățămîntuluĭ.

Trebue ca copilul să fie bine pătruns de judecata dată de D-zeu în privința omenireĭ: să muncească cu sudoarea frunțeĭ și să îndure cu răbdare mizeriile vieței.

Cum lumea pune totul în lucrare pentru a captiva această etate nestatornică, e necesar a-l familiariza asemenea cu cea maĭ severă sentință dată de D-zeu: veĭ muri într'o zi, veĭ fi nevoit a părăsi totul și a da socoteală de faptele tale. Cea maĭ mare parte de copiĭ aleg în adolescență, drumul ce-l vor urma maĭ tărziu, acesta 'i sau calea ușoară și comodă a secoluluĭ, sau cărarea strîmtă a virtuteĭ, care singură duce la pacea inimeĭ aicĭ pe pămînt și la fericirea eternă în cer.

Părințiĭ trebue să se folosască de experiența lor pentru a garanta pe copiiĭ lor de pericolile lumeĭ și pentru a-ĭ învăța modul de a se feri de ele. Eĭ le vor repeta neîncetat că cineva aleargă la peirea sa, dacă caută primejdia. Pentru a îndeplini această datorie cu maĭ mult zel, nu vor uita că copiiĭ lor au mai multă înclinație pentru rău de cît pentru bine. Dar, nimic nu oprește maĭ sigur un suflet în rălile sale aplecărĭ și nu-l întoarce maĭ cu succes de la seducțiunile viciuluĭ decît o viață de credință și de virtute; căcĭ vocațiunea sa cerească, necontenit prezentă în spiritul seu, îl va face să vadă deșărtăciunile lumeĭ sub adevărata lor lumină.

Nici o dată corupțiunea societăței și pofta de plăcerile lumeștĭ nu-ĭ vor învinge virtutea, dacă și-a ințăles bine destinul seu etern și dacă aspiră cu ardoarea tinereței, pe cînd contrariul va avea loc pentru aceĭ carĭ, la această epocă a vieței, perd din vedere acest sfirșit suprem. Ast-fel se întîmplă că uniĭ urmează drumul umilinței, alțiĭ pe acel al orgoliuluĭ; că uniĭ preferă simplicitatea, alțiĭ deșărtăciunea; că uniĭ duc o viață cumpătată, alțiĭ o vieață de veseliĭ și de plăcerĭ. Tot așa-ĭ pentru toate cele-l-alte virtuțĭ și pentru toate cele-l-alte viciĭ.

Copaciĭ tinerĭ, răsădițĭ într'o grădină, au mult timp trebuință de o susținere puternică, și cineva-i nevoit a 'i tunde adesa, pentru ca să nu piară, nicĭ să degenereze. Părințiĭ sunt datorĭ a fi o asemene susținere pentru copiiĭ lor și de a tăia modîlcile răuluĭ. Dacă copaciĭ tinerĭ își perd susținerea, nu vor întârzia a fi sfărîmațĭ de furtune. Acelaș lucru se întîmplă cu tinerețа, dacă mîna părinților n'o conduce și n'o apără în contra depravațieĭ. Dacă, din contra, adolescența, în timpul acestor frumoșĭ dar periculoșĭ anĭ, e formată în frica și în dragostea luĭ D-zeu, ea va lua drumul ințălepciuneĭ și al fericireĭ, și-ĭ va plăcea asemenea să meargă pe acest drum.

Am cunoscut o familie al căreia tată avea o inimă excelentă, dar mama era așa de orbită în cît credea pe copiiĭ eĭ desăvîrșițĭ. Părințiĭ, închizînd ochiĭ asupra inclinațiunilor lor perverse și asupra pericolilor carĭ-ĭ amenințau, le acordau prea multă libertate. Cînd se apropiă etatea de 20 anĭ, părințiĭ putură constata că unicul lucru trebuitor nu-ĭ interesa de cit mediocru, și că mergeau în calea perzăreĭ, cale din care nu maĭ era cu putință a-ĭ întoarce. Ceĭ doĭ fiĭ căutau desfătările lumeștĭ și societățile vesele, și în curînd nu le maĭ plăcu nimic acasă, lîngă părințĭ. Unul se dădu la joc și la beție, celă-l-alt la destrăbălarea moravurilor. Inștiințările tatuluĭ și ale mameĭ nu fură ascultate, și la 25 anĭ amîndoĭ erau deja victimele pasiunilor lor. Fata fregventa o societate în care deșărtăciunea și luxul erau predicate prin

cuvinte şi fapte, şi în curînd vaĭ! se adeveri proverbul: «Fudulia e înainte-mergătoarea căderei.» Ea n'avea 24 anĭ, şi deja era pentru părinţiĭ eĭ un subiect de întristărĭ şi de grijĭ nesfirşite, şi urmările răleĭ sale purtărĭ se manifestau din an în an. Mama ajunse dadaca copiilor fiiceĭ sale, şi tatăl fu nevoit să cîştige pentru eĭ pînea zilnică. E trist că, în asemenea împrejurărĭ, înştiinţările şi exemplele părinţilor rămîn fără efect; cînd o dată copiiĭ au intrat în calea răuluĭ, se deprind cu el şi devin din ce în ce maĭ nesimţitorĭ la sfaturĭ şi la rugăminţĭ.

Din contra, am cunoscut alţĭ părinţĭ foarte saracĭ, carĭ cîştigau cu multă greutate pînea pentru ceĭ opt copiĭ aĭ lor; ĭĭ hrăneau foarte simplu şi foarte modest. Din etatea lor fragedă, aceştĭ copiĭ fură obişnuiţĭ a contribui la întreţinerea familieĭ; dar învăţară asemenea a repeta în fiecare zi: «Pînea noastră cea de toate zilele dăne-o nouă astăzĭ. Li se întipări în minte asemenea această laltă sentinţă: «Iţĭ veĭ cîştiga pînea cu sudoarea frunţeĭ tale.» Aceştĭ copiĭ fură daţĭ la stăpînĭ, pentru a-şĭ cîştiga pînea. Eĭ nu luaseră nimic din casa părintească, afară de bunul obiceiŭ de a servi pe D-zeŭ cu credinţă şi de a munci cu sirguinţă.

Părinţiĭ lor, de şi erau în depărtare, rămăseseră pentru dînşiĭ un sprijin, la care recurgeau în ispitele şi furtunile vieţeĭ; căcĭ, la copiiĭ în adevăr creştinĭ, legăturile pietăţeĭ fieştĭ nu se rup uşor. Toţĭ opt, băeţĭ şi fete, se stabiliră maĭ tîrziu foarte cuviincios, aşa că foarte mulţĭ alţiĭ le invidiau fericirea lor vremelnică. Pentru ce erau eĭ aşa de căutaţĭ? Pentru că aveau credinţă şi tragere de inimă la muncă, erau împodobiţi de virtuţĭ şi-şĭ îndeplineau exact datoriele lor către D-zeu şi către părinţiĭ lor.

Sunt acum 25 de anĭ şi maĭ bine, am făcut cunoştinţa uneĭ mame de familie foarte creştină; tatăl muri cînd al noulea copil era în leagăn. Văduva-şĭ îngriji afacerile sale casnice cu o fericire rară şi-şĭ crescu copiiĭ într'un mod exemplar. Ceia ce o făcu aptă pentru această sarcină îndoit de grea, e un fond de adîncă pietate, de sim-

plicitate, de economie, de cumpătare, întovărășit de un caracter liniștit și de o vigilență extraordinară.

Pe cînd copiii se află în anii adolescenței, părinții trebue să cîntărească bine ceia ce voesc să învețe pe copiii lor: ei au a se întreba ceia ce le este de trebuință, ceia ce le este folositor și ceia ce le este de prisos. E de trebuință, înainte de toate, ca copiii să se pue în curent cu afacerile gospodăriei. Pentru acest sfîrșit, ei au trebuință de curățenie și de simplicitate, și trebue să știe a lua în samă lucrurile folositoare; căci, de sigur, ar fi un lucru de neînțăles, ca cum ai conduce calul de coadă, dacă ar învăța să negligeze ceia ce-i folositor și trebuincios, pentru a se ținea de deșărtăciuni și de lucruri de lux. O fată trebue să știe a coasă, a cărpi și a împleti; prin aceasta trebue să înceapă. Dacă învață mai întăi a broda, nu va voi, în urmă, nici să cîrpească, nici să împletească. E deci de tontă însămnătatea, a se iniția la lucrările casnice, și a ști să le facă cu curățenie, simplitate și economie.

Ceia ce trebue să intereseze cu totul în particular pe fetele tinere, e de a ști bine bucătăria, și trebue să se întrebe de obiceiŭ invariabil: Cari-s bucatele cele mai simple și mai sănătoase, cari dau putere pentru muncă și rezistență la osteneală. Tot ceia ce n'are acest scop, va trebui să fie cu nemilostivire tăiat. Senzualitatea se furișează prea bucuroasă în familie și alungă simplitatea, cumpătarea și foarte adese ori asemenea și înlesnirea traiului. Să nu uite deci părinții nici o dată că copiii lor cresc până la etatea de 24 ani și că, în acest timp, ei au trebuință de o hrană întăritoare pentru a se desvolta bine.

Fata cea mai proastă poate face pe duduca: o îmbrăcăminte potrivită și cîte-va fraze convenționale sunt de ajuns la nevoe; dar cu aceasta nu s'a făcut nimic în gospodărie. Foarte multe din aceste persoane-și pierd vremea primblîndu-se și cred că-și dau aer de superioritate, cumpărîndu-și pantofi cu călcăile foarte nalte. Ele cunosc mult mai bine jurnalul de mode de cît manualul de bucătărie, și, în părerea lor sunt mult mai pre-

sus de simplele muritoare. Dacă nu se pun în rîndul comteselor, nu-s tocmaĭ departe. Dar ar fi foarte încurcate cînd ar veni treaba să-şĭ cîştige o bucată de pîne neagră pentru hrana lor: ele n'ar avea aptitudinĭ pentru aceasta.

Am cunoscut o mamă care-şĭ închipuia că fiica sa era prea frumoasă şi prea bună pentru viaţa simplă de la ţară; naturalmente domnişoara fiica sa asemenea se credea destinată pentru lucrurĭ maĭ înalte. Tinăra persoană voi să meargă la pension, şi mama eĭ o întovărăşi bucuroasă, pentru ca să primească educaţiunea voită. Petrecînd vacanţiile în satul natal, fudula-şĭ dădea aere de importanţă ridicolă, şi mama se bucura peste măsură văzînd că copila eĭ se folosia aşa de bine de lecţiile primite în pension. Cînd pretinsa educaţie fu terminată şi cînd averea fusese sacrificată, fericirea aşteptată nu sosi de loc: nimenĭ nu fu destul de prost pentru a veni să ceară în căsătorie pe această fată, aşa că fu nevoită a-şĭ cîştiga viaţa cu lucrul mînelor. Intrată la stăpîn, ea-şĭ schimbă adesa locul, şi nu găsea nicĭ odată unul care să-ĭ placă, pentru că nu era bună de nimic. La urmă se văzu nevoită să între într'o fabrică. Cîţĭ-va anĭ maĭ tărziu, ea reveni la locul eĭ şi se adresă la azistenţa publică acolo unde odinioară afectasă manierĭ aşa de nobile. Nenorocita mamă putu, înainte de a muri, să constate tristele rezultate ale opereĭ sale. Intristarea şi durerea de sigur au contribuit a-ĭ sapa mormîntul înainte de timp.

Ast-fel de exemple, cu proporţiĭ maĭ marĭ sau maĭ micĭ, nu sunt foarte numeroase? Eată pentru ce părinţiĭ trebue să aibă cunoştinţă de misiunea lor în educaţiunea copiilor. Cel maĭ bun lucru e de a începe prin simplicitate, economie, cumpătare, religiune, pentru a o continua tot aşa. Dacă-ĭ crescut cineva în modul acesta, va şti totdeauna să iasă din încurcătură. Religia maĭ cu samă, de care inima lor va fi pătrunsă, va fi pentru copiĭ o călăuză mîngietoare în toate împrejurările, în toate nenorocirile vieţeĭ.

4, Alegerea uneĭ stărĭ de viaţă.

Unul din lucrurile cele maĭ însămnate ale vieţeĭ, e alegerea uneĭ bresle. Dacă această alegere-ĭ bună, omul va fi de ordinar satisfăcut de soarta sa; în cazul contrar, viaţa pe acest pămînt nu va fi de cît o lungă urmare de restrişti. Lumea se poate socoti cu dreptate ca un imens atelier, în care sunt ocupaţiunĭ nenumărate, dintre carĭ fie-care găseşte un amator. Dacă copilăria trece ca o frumoasă dimineaţă, tînereţa fuge ca primavara. Dar precum vara arzătoare urmează primăvereĭ, tot aşa viaţa activă şi serioasă urmează tinereţeĭ. Fie-care om trebue să ocupe un post hotărît. Dar cine va determina breasla ce trebue să-şi aleagă? Fi-vor părinţiĭ? Nu, niçĭ odată; aparţinem pe deplin D-zeuluĭ şi Creatoruluĭ nostru, şi el singur are dreptul a fixa vocaţiunea copiilor lor, şi de a-ĭ pregăti pentru ea. In adevăr, cînd un copil e bine crescut, va manifesta înclinare şi aptitudine pentru cutare sau cutare breaslă, şi, dacă atuncĭ un sfat raţionabil al tatăluĭ sau al mameĭ intervine, vocaţiunea sa se găsi uşor. Dar trebue ca acest stat al părinţilor să fie bine cugetat, şi să nu aibă în vedere de cît voinţa Tatăluĭ ceresc. Părinţiĭ nu trebue să considere vocaţiunea copiilor lor de cît ca un mijloc de a servi maĭ bine pe D-zeu.

Asupra acestuĭ punct părinţiĭ păcătuesc foarte adese-orĭ: eĭ n'au grijă de cît de averea, de onorurile şi de consideraţiunea pe care copiiĭ lor o pot cîştiga, şi aceasta îndepărtează foarte mulţĭ oamenĭ de la adevărata lor vocaţiune. Se pot găsi oamenĭ bogaţĭ, demnitarĭ carĭ, dac'ar voi să vorbească drept, ar fi nevoiţĭ să convie că sunt foarte nenorociţĭ. Nicĭ bogăţiile nicĭ rangul înalt nu dă fericirea. Ceia ce-o dă, e mulţămirea; dar această mulţămire, nu veţĭ găsi-o de cît în adevărata voastră vocaţiune, cu condiţie totuşĭ să-ĭ îndepliniţĭ în mod fidel datoriile.

Pregăteam într'o zi pentru moarte pe o servitoare foarte înaintată în vrîstă. I-am spus că D-zeu va ţinea

socoteală de breasla așa de grea ce-o exercitase, și că de sigur se va milostivi de ea. Ea-mĭ răspunsĕ: «Breasla mea n'a fost grea. Am fost toĭdeauna mulțămită, și, dac'ar trebui să revin pe pămînt, m'așĭ face din nou servitoare». Dovadă vădită că această persoană își găsise vocațiunea, și că-ĭ îndeplinise cu fidelitate datoriile.

Un tată de familie veni să mă găsască într'o zi pentru a căuta o vorbă de mîngiere. «Am ajuns în acest oraș, îmĭ povesti el, avînd toată averea mea în batistă. Grație activitățeĭ mele, zeluluĭ meu, buneĭ mele purtărĭ, am făcut o căsătorie bogată și am cîștigat o avere mare. Dar, în acest moment, sunt așa de nenorocit pe cît eram de fericit cînd eram simplu lucrător».— Dar pentru ce ai făcut această căsătorie? îĭ ziseĭ eu. — «Voeam să scap de sărăcie, replică el, și credeam să-mĭ păstrez fericirea posedînd bogățiĭ. Văd că m'am înșălat, dar nu maĭ pot schimba nimic. Sunt foarte nenorocit, și nu-mĭ voĭ maĭ regăsi vechea fericire.» Cei carĭ au obiceiurile lumeĭ, pot constata că aceasta-ĭ soarta foarte multor persoane. Ast-fel trebue să fie cineva prudent în alegerea uneĭ bresle. Fie-care, cu ajutorul luĭ D-zeu, caute a-șĭ alege vocațiunea, ținînd samă de inclinările sale naturale și de aptitudinile sale.

Vreu părințiĭ să asculte un sfat bun, din partea mea asupra moduluĭ în care pot ajuta pe copiiĭ lor a-șĭ găsi vocațiunea? Le vor zice: Sădițĭ adînc preceptele religie, in inima copiilor voștri; punețĭ înaintea ochilor lor esemplul uneĭ viețĭ adevărat creștineștĭ, faceți-ĭ în stare a îndeplini toate ocupațiunile carĭ li pot asigura pînea de toate zilele; obișnuiți-ĭ la renunțare, la privațiunĭ, la cumpătare. In acest cas se va putea spera că vor îmbrățișa vocațiunea pentru care s'au destinat.

Se crede de obiceiu că nu trebue să învețe cineva bine de cît ceia ce-ĭ trebuincios funcțiunilor ce le va ocupa maĭ tîrziu, și că trebue a se lăsa la o parte tot restul. Eu sunt de părere cu totul deosebită; căcĭ în modul acesta n'ar fi de cît oamenĭ cu vederĭ scurte, exclusivĭ, fără experiență, incapabilĭ a îndeplini cum tre-

bue datoriile sarcinei lor. Pentru a fi la înălțimea voită, trebue o cunoștință întinsă a vieței. Am fost țesetor și plugar până la etatea de 21 ani: dar nici odată n'am regretat că mi-am sacrificat tinerețа acestor ocupațiuni. In adevăr, a cunoaște din experiență lucrările agriculturei și industriei, e cu totul alt lucru de cît cunoștința ce-o are cine-va din auz sau din citit. Cunosc mai mulți preuți cari-au lucrat în aceste ramure, și nimeni nu va spune că funcțiunile lor în ministerul sacerdotal să fie mai puțin fructuoase pentru aceasta. E lămurit că acel care-a gustat greutățile vieței altora, va ști a compătimi mai mult cu soarta lor și a da mai bune povețe de cît un om care nu cunoaște aceste lucruri de cît din vedere. E un mare avantaj de a fi trecut prin aceste școli accesorii; căci e de temut că acel care în tinerețа sa, n'a învățat de cît ceia ce-i strict trebuitor vocațiunei sale, să nu devie un om cu spiritul îngust și exclusiv.

Precum se disvoltă inteligența, aseminea se face serviciu corpului, cînd nu studiază cine-va numai cît ceia ce se rapoartă la vocațiunea sa. Lucrările cîmpenești și cea mai mare parte din meserii au o acțiune favorabilă asupra creșterei forțelor musculare. Cunosc un funcționar care, după ce a lucrat la cîmp, pe urmă a studiat, s'a ocupat de teologie timp de doi ani și a sfîrșit prin a intra în magistratură. A ajuns un judecător stimat de toată lumea, la care place ori-cui a se adresa; căci îl știe om de povețe bune. De altă parte, ține foarte mult la religia sa, pentru că o studiase. Aceste cunoștinți multiple și întinse îi îngădue a-și indeplini postul cum puțini oameni știu s'o facă.

O persoană tînără. care avea toate calitățile de dorit pentru ocupațiunile ordinare, fu pusă în pensionat. Acolo avea toate chinurile din lume ca să-și învețe lecțiele, și nu fu formată pentru viața simplă și casnică. Mai tîrziu ea găsi a se stabili conform cu educațiunea sa; dar, nefiind născută pentru posițiunea socială ce-o ocupă, nu se simte fericită, și'i foarte sigură că nu îndeplinește de loc toate cerințele rangului seu.

O altă fată cu puţin talent avea foarte mult gust de muncă şi pietate. Intr'o condiţiune ordinară ea ar fi fost la locul eĭ. Dar trebui să înveţe o limbă străină şi puţin desemn, şi studiă în acelaş timp mica carte de politeţă. Ea-şĭ dădu ast-fel foarte multă osteneală. Părinţiĭ eĭ credeau că-şĭ găsesc fericirea in această copilă, pentru că cheltuiseră foarte mult cu educaţia eĭ. Cum poseda o zestre de 200.000 francĭ, ea găsi un logodnic din familie nobilă. Dar nu cunosc femee maĭ nenorocită de cît ea ; nu ştie să se folosască de ceia ce a învăţat ; căcĭ, cînd lipsesc dispoziţiile naturale, nu va ajunge cine-va nicĭ odată la mare lucru. Sunt încredinţat că, alegîndu-şĭ starea de viaţă într'o condiţiune ordinară, ar fi putut deveni foarte fericită. Să nu-şĭ închipuiască decĭ cine-va că o vrabie ar ajunge vr'o dată privighitoare. Această persoană aşa de demnă de milă, nu-ĭ nenorocită numaĭ cît pentru ea însăşĭ : ea-ĭ asemenea un subiect de dezolare pentru părinţiĭ seĭ şi pentru cunoştinţele sale: E decĭ foarte probabil că întristarea eĭ necontenită va conduce-o prea curînd la mormînt. Ceia ce-a trebuit să facă de mult orĭ chinul părinţilor, e că nu s'au gîndit în deajuns la vocaţiunea care se potrivea maĭ bine cu talentele fiiceĭ lor ; ar fi făcut maĭ bine să se întrebe foarte adese-orĭ de ce o făceau capabilă calităţile eĭ fizice şi intelectuale.

Am cunoscut o a treia fată care şchiopăta de-un picior şi maĭ avea şi alte îndestule infirmităţĭ, dar asemenea şi o mare avere. Ea voi să aibă un logodnic, şi părinţiĭ eĭ îşĭ bătură capul a o ajuta cu poveţele lor în această gravă chestiune. Eĭ îşĭ ziceau : Dacă fiica noastră are un picior maĭ scurt de cît celă-l-alt, vom adăoga cu atît maĭ mulţĭ banĭ pentru a acoperi această inegalitate ; cît despre scobiturile bolnăvicioase ale corpuluĭ eĭ, le vom umplea cu aur.— Se prezentă în adevăr un tînăr deştept, care jură amor şi credinţă ; căsătoria avu loc. După treĭ anĭ, ea era jupoiată de treĭ patrimĭ din bunurile eĭ, şi al patrulea ştert fu incolţit în al patrulea an. La sfîrşit, printr'o lovitură a mareluĭ săcerător, sărmănica se găsi fericită de a fi scăpată de

acest ștrengar, cu care părinții ei o sfătuiseră să se căsătoriască.

S'ar putea cita o serie nesfîrșită de cazuri în cări, de și într'o măsură mai restrînsă, s'a întîmplat acelaș lucru. Cauza nenorocireî este neexperiența copileĭ, și orbirea părinților. Orĭ-cine are ochĭ ca să vadă, n'are de cît să privească împrejurul seu, și va vedea afirmațiunile mele în deajuns de verificate.

Dacă foarte multe persoane sunt nenorocite, pentru că n'au urmat adevărata lor vocațiune s'au că s'au pregătit rău pentru ea, altele-s nenorocite pentru că, în tinereța lor, au contractat un viciu oare-care, care le împedică a fi la înălțimea pozițiuneĭ lor. Cițĭ tinerĭ se dedau la beție ! La urmă ajung incapabilĭ a-șĭ îndeplini datoriile sarcineĭ lor. Imbelșugarea, bunul traiu, pacea casnică, coducerea afacerilor, totul va fi sacrificat acestuĭ funest obiceiŭ ; nimic nu va merge cum trebue. Aceștĭ oamenĭ îșĭ vor uita datoriile față de eĭ înșișĭ, nu vor maĭ îndeplini pe acele ale stăreĭ lor, și sinistrele urmărĭ vor cădea asupra scoborîtorilor lor.

Am cunoscut un tînăr care strălucea în satul seu natal ; prin talentile și aptitudinile sale întrecea pe toțĭ semeniĭ seĭ. Din nenorocire, contractă obiceiul de a bea. La început nu se îmbata de cît odată sau de două orĭ pe lună ; dar pasiunea făcu progrese răpezĭ. El se căsători cu o fată foarte cuminte, căreia-ĭ făgăduisĕ să se îndrepte. Contrariul avu loc : la beție se adăogă pasiunea joculuĭ de cărți. Ce se întîmplă ? După 15 anĭ de o ră administrație, muri victimă a pasiunelor sale ; proprietatea sa trecu în mînĭ străine, și văduveĭ, împovorată cu șase copiĭ nu-ĭ rămasĕ de cît o căsuță sărăcăcioasă. Mama trăi in lipsurĭ, și copiiĭ trebuiră să intre la stăpîn pentru a-șĭ cîștiga existența. Fie-care ar fi avut o frumoasă moștenire, dacă tatăl ar fi fost cumpătat și muncitor, dacă și-ar fi indeplinit datoriile de tată de familie, în loc de a bea. Nu se găsesc cazurĭ asemănătoare in fie-care profesiune ? In cea maĭ mare parte aceste nenorocirĭ îșĭ au isvorul în școala casnică. Cît sunt de fericițĭ copiiĭ cari au un tată sever și o mamă

şi mai severă încă, protectori şi păzitori ai copiilor lor, aratîndu-le drumul virtuţei prin vorbă şi prin esemplu!

Vinul şi berea fac foarte mult rău, dar alcoolul e mai funest încă. Cine-ar putea să numere toate victimele alcoolismului? Cîte persoane şi familii ruinate de această băutură nefastă! Să aibă deci multă grijă părinţii de a-şi păzi copiii de el, pentru ca să nu devie victimele acestei calamităţi contemporane.

In întrebuinţarea spirtuoaselor ţineţi-vě strict de următoarele principii: Nu luaţi de cît moderat, şi nu vă obişnuiţi nici odată cu ele în aşa mod în cît să simţiţi trebuinţa de ele; altmintrelea sunteţi angajaţi pe un povîrniş rău, de pe care va fi foarte greu să vă întoarceţi. Mai bine ar fi să vă abţineţi de la băuturile alcoolice, pentru că atunci organizmul vostru ar rămînea sănătos şi viguros. Cel mai bun prezervativ în contra beţiei e religia: stimaţi-o şi trăiţi după preceptele ei, şi nici odată această nenorocită intemperenţă nu-şi va stabili locuinţa la d-voastră.

Un alt viciu îngrozitor, de care un mare număr de oameni se lasă să se infecteze, este desfrînarea: ea face enorm victime, şi are cele mai triste urmări pentru îndeplinirea datorielor statului. Aici încă e cazul a se zice că se adună ceia ce s'a semănat. Nu-i alt viciu în contra căruia părinţii să aibă atita a-şi păzi copiii. Aceştia se vor lăsa uşor să fie tîrîţi la libertinaj, dacă lipseşte ochiul veghetor al părinţilor; odată ce au cedat tîrirei, înştiinţările tatălui şi mamei nu vor avea putere a-i face să revie. Acest viciŭ sapă mormîntul a mii de oameni tineri în floarea vristei. Ceia ce-i mai fatal, e că beţie se adaogă cîte odată la desfrînare. Dacă cineva-i sub loviturile a doi asasini de odată, cum îşi poate scăpa viaţa? Fericit dar acela pe care, în şcoala vieţei, învăţătura profesorilor sei îl apără de aceşti monştri!

Pe lîngă cele două vicii de cari-a fost vorba, s'ar putea cita încă altele ale cărora urmări sunt asemenea

foarte vătămătoare. Dacă acţiunea lor nu sare totdeauna în ochĭ, cauza-ĭ că-şĭ exercită pustiirele lor în ascuns, ca cancerul. Ceia ce poate garanta inima omenească de corupţiune, e tot numaĭ religia; dar trebue, pentru aceasta, ca fie-care să se pătrundă bine de destinul seu etern, să cunoască bine legea luĭ D-zeu şi s'o pue în practică.

De ce nu pot aminti tuturor părinţilor, tuturor educatorilor acest mare adevăr: să ştiţĭ a înţălege demnitatea şi valoarea omuluĭ; şi, dacă voiţĭ să vă faceţĭ fericiţĭ cu aĭ voştrĭ, puneţĭ o solidă temelie religioasă în inima copiilor voştrĭ, iniţiaţi-ĭ a practica virtutea, şi păziţi-ĭ de viciĭ învăţîndu-ĭ a stima religia.

In această şcoală a vieţeĭ, în care-şĭ pregăteşte cineva fericirea viitoare, trebue să se îngrijască sănătatea corpuluĭ, ca şi cea a sufletuluĭ. Dacă-ĭ un subiect de preocupaţiĭ şi de grijĭ nesfîrşite, a locui într'o casă care ameninţă cu ruina, tot aşa-ĭ cu spiritul care locueşte într'un trup bolnav. Deci e o datorie sacră, pentru toate persoanile cari se ocupă de educaţiune, a se îngrîji nu numaĭ cît de suflet şi de inteligenţă, dar asemenea şi de corpul acelora ce le sunt încredinţaţĭ. Nu-ĭ vorba numaĭ cît a-ĭ păzi de viciĭ şi a-ĭ împodobi cu virtuţĭ; maĭ trebue încă ca sufletul să locuiască într'un corp sănătos. Dar, dacă corpul trebue să devie viguros şi susceptibil de rezistenţă, are trebuinţă de o hrană întăritoare, şi-ĭ îndatorit a fugi de tot aceia ce poate fi vătămător organizmuluĭ.

Apa-ĭ un mijloc escelent de a pastra şi de a întări sănătatea şi eficacitatea eĭ pentru tinereţă ar trebui să fie maĭ bine cunoscută şi maĭ bine folosită. Nu-s de loc de părere că fie-care să se facă hydropat, departe de aceasta. Dar nimenĭ n'ar trebui să steie la îndoială a se servi de ea atît ca mijloc de curăţenie, cît şi 'n scopul de a-şĭ întări sanatatea şi de a se păzi de boale. Dacă nu se şterg nici-odată hainele, se vor strica degrabă sub acţiunea colbuluĭ şi a glodului; dar aceasta nu însamnă că trebuesc bătute şi periate de trei sau de patru orĭ pe zi. Sunt pe deplin încredinţat că cea maĭ mare

parte dintre oamenĭ ar fi maĭ sănătoșĭ, maĭ fericițĭ, maĭ satisfăcuțĭ, dac'ar întrebuința cura de apă într'un mod maĭ rațĭonabil. Dacă generația actuală nu trebue să degenereze maĭ mult, trebue să se înceapă cu copiiĭ. Facă-ĭ să încerce apa, și nu vor întîrzia a se încredința că ea are un efect favorabil asupra corpuluĭ și asupra spirituluĭ.

Se cheltuește, în general, foarte mult pentru viața omenească și s'au creat tot felul de instituțiunĭ folositoare și salutare: spitale pentru bolnavĭ, azilurĭ pentru saracĭ, conducte de apă, corpurĭ de pompierĭ, etc. Dar unde să găseștĭ la țară instalația cea maĭ primitivă unde publicul să se poată scalda? Nu cred că, într'o comună, să se poată face o maĭ frumoasă operă de caritate de cît a procura fie-căruĭ locuitor ocazia de a face băĭ.

Fie ca oamenii tinerĭ, carĭ citesc această carte, să-șĭ amintească totdeauna acest sfat: Primavara, vara și toamna, face una sau două jumătățĭ de băĭ pe săptămînă, dar nu stațĭ în apă peste un minut, și vețĭ vedea că rezultă din aceasta bine. Dacă vrețĭ să facețĭ lucrul într'un mod maĭ desevîrșit, căutațĭ, înainte de bae, a lucra cu activitate sau a umbla răpide, pentru a provoca sudoarea: cu cît ea va fi maĭ abundentă, cu atît va fi maĭ bine. Intrațĭ atuncĭ în apă până la regiunea epigastrică, și spălațĭ-vă partea de sus a corpului; dar nu uitațĭ că totul trebue să se sfîrșască într'un minunt. —Nu mă adresez numaĭ cît băeților. Mi-ar plăcea să dau asemenea și fetelor, și maĭ cu samă lor, sfatul de a se folosi de o cură de apă moderată: Cînd trecețĭ pe lîngă un rîușor, intrațĭ și mergețĭ prin el cu pașĭ micĭ timp de cite-va minunte, aceasta vă va iutări foarte mult.— Cînd țăraniĭ și-au sfîrșit munca lor grea a uneĭ zile arzătoare, și-ar face un serviciu foarte mare, dac'ar sta în apă un minunt: osteneala membrilor lor ar dispărea în mare parte. Jumatate de bae ar fi maĭ eficace încă; o stropire a genunchilor ar avea asemenea un efect foarte salutar. Facețĭ încercare și propria voastră experiență vă va dovedi adevărul vorbelor mele.

O servitoare veni într'o zi, cu totul discurajată, să-mĭ spue că serviciul ei iĭ devenise prea chinuitor, că nu mai avea puterĭ să sufere treaba. Ea nu credea, de altmintrelea, că-ĭ lipsea ceva.—Am sfătuit'o să se primble în fie-care sară, înainte de a se pune în pat, timp de un sfert sau jumatate de oară, să facă două sau treĭ jumătățĭ de băĭ pe săptămână, dacă găsea ocazia, și să stee cîte-odată în apă până la înălțimea genunchilor sau să mișie din picioare. Urmă acest sfat și, șase septămînĭ după aceia, veni să-mĭ spue că putea din nou să-șĭ îndeplinească perfect de bine sarcina, și că stăpîniĭ seĭ iĭ dăduseră voe să facă băile chiar în casă.

Un servitor de țară veni să se plingă într'o zi că se simția nevoit a-șĭ părăsi serviciul. De două orĭ deja avusese un reumatism articular, și de atuncĭ nu-șĭ maĭ recîștigase complect puterile. Ce să facă? Dacă se ducea, stăpînul luĭ ar fi rămas fără servitor, și el însușĭ nu știa unde să găsască un azil. — L-am sfătuit să pue să i se facă de treĭ orĭ pe săptămînă o stropire superioară și o stropire a genunchilor și să facă pe săptămînă două jumătățĭ de băĭ cari să dureze cîte jumatate de minunt. Trebue să urmeze acest trarament timp de 3 septămînĭ, pe urmă să se mulțumească cu două sau 3 jumătățĭ de băĭ pe septamînă. Dacă voea să facă maĭ mult, i-am dat voe să bea în fie-care zi o ceașcă de ciai de coada caluluĭ. Servitorul urmă acest sfat, și nu fu nevoit să-șĭ părăsască locul; în curînd fu restabilit și se puse din nou la lucru. Stăpînul seu iĭ procură bucuros ocazia de a face băĭ.

Intr'o familie erau treĭ fete extrem de slabe, cari aveau pe lîngă marĭ talente un caracter escelent. Părinții se întrebau adesa ce-ar face cu fiicele lor așa de slăbănoage, și acestea asemenea, avînd conștiință de slăbăciunea lor, nu se gîndeau de cît cu groază la viitorul ce le aștepta. Le sfătuiĭ să eie în fie-care dimineață și'n fie-care sară cîte o supă, și la amiază o hrană bună ordinară, să facă treĭ sau patru jumătățĭ de băĭ pe săptămînă, să întrebuințeze mijloacele de întărire atîta

recomandate de mine. După şase lunĭ, cele treĭ surorĭ veniră earăşĭ să mă găsască: erau fericite şi cît se poate de vesele, aveau înfăţişare foarte bună, şi întrebuinţarea apeĭ ajunsesă la ele aproape o pasiune. Ele-mĭ povestiră că una dintre prietinele lor, care fusese tot aşa de nenorocită ca si dînsele, se supusese aceluiaş tratament şi se găsea asemenea fericită şi sănătoasă.

Un tată de familie-mĭ aduse într'o zi pe fiul seu în etate de 16 anĭ, şi-mĭ povesti că acest copil era prea slab pentru agricultură. Opt anĭ maĭ înainte băetul avusese o boală lungă şi din acea epocă nu maĭ era tare; Mă întrebă dacă nu trebuea să'l facă să studieze, pentru a-ĭ procura ast-fel o stare de viaţă maĭ puţin grea. Lasă pe fiul d-tale, îĭ răspunseĭ eu, să meargă în fie care zi prin apă timp de zece minunte, primavara, vara şi toamna, şi să i se facă, în fie-care săptămînă, două sau trei stropirĭ superioare şi una sau două jumătăţi de băĭ. Faceţĭ ast-fel timp de cincĭ săptămînĭ. După această trecere de timp, nu va trebui să maĭ eie de cît două sau treĭ jumătăţĭ de băĭ pe săptămînă.» Treĭ lunĭ după aceia, tînărul îmĭ fu din nou adus de tatăl seu, minunat şi fericit de schimbarea ce se facuse în fiul seu. Acest din urmă se deda acuma cu plăcere la muncă, se aplica la ea cu sirguinţă, fără să fie suparat, şi vedea cu mulţumire că se puteau servi de el în agricultură.

Dacă sfaturile mele prietineştĭ sunt bine primite de tinerit, care-mi e totdeauna scump, şi dacă părinţiĭ şi superioriĭ vor contribui a-ĭ face să le pue în practică, sunt încredinţat că tinereţa va fi maĭ sănătoasă în viitor.

5. Scolĭ superioare.

Omul nu-ĭ creat numai cît pentru această lume. D-zeu i-a făcut un destin maĭ frumos şi maĭ inalt: după un timp de încercare pe pămînt, maĭ mult sau maĭ puţin lung, trebue să se bucure de o fericire eternă în ceriu. Ob-

servînd poroncile luĭ D-zeu şi îndeplinindu-şi datoriele stăreĭ sale, e îndatorit a ajunge la scopul seu. Dar pentru ca semenii seĭ să nu-ĭ pue pedicĭ pentru a-ĭ încurca mersul, şi ca să nu fie deturnat din drumul seu de ignoranţă sau de alte cauze, e de trebuinţă ca ordinea şi pacea să fie mănţinute în societatea omenească, şi ca o direcţiune sigură s'o ţie fără încetare în calea cea bună. Dar, după voinţa luĭ D-zeu, această sarcină cade Bisericeĭ şi Statuluĭ, cari sunt însărcinaţĭ a se îngriji pentru bunul traĭ al omenireĭ, şi a o ajuta să-şĭ ajungă scopul.

Precum D-zeu a fixat vocaţiunea fie-căruia, tot aşa a dezignat superioriĭ şi călăuziĭ în Biserică şi Stat. Se înţălege de la sine că aceştia trebue să ştie maĭ mult de cît oameniĭ comunĭ, cari n'au de cît ocupaţiunĭ ordinare ; prin urmare, eĭ sunt îndatoriţĭ a trece prin şcolĭ superioare. Un artist are trebuinţă să fregventeze o şcoală de arte, să înveţe şi să se exerciteze mult timp înainte de a fi maistru în arta sa ; tot aşa şefiiĭ Statuluĭ şi Bisericeĭ au de trecut prin şcolĭ speciale şi de invaţat foarte mult, pentru a ajunge în stare să-şĭ exercite funcţiunile lor spre binele a toată lumea. Trebuesc decĭ şcolĭ superioare în cari să poată cîştiga cunoştinţele trebuitoare, şi maiştri capabilĭ să li le comunice.

Dar cum un solid fundament religios e neaparat trebuitor pentru aceĭ cari vor avea să guverneze într'o zi Biserica şi Statul, dacă voesc totuşĭ să-şĭ exercite înaltele lor funcţiunĭ cu succes, profesoriĭ acestor oamenĭ trebue să pue toate îngrijirile a pune bine acest fundament. Dar trebue pentru aceasta, să aibă eĭ însuşĭ religie ; căcĭ numaĭ atuncĭ vor putea expune adevărurile creştine cu convingerea care merge la inima elevilor, şi numaĭ atuncĭ, lucru nu maĭ puţin însămnat, vor şti prin exemplul lor, să deie învăţămîntuluĭ oral greutatea trebuitoare spre a îndrepta pe auditorĭ cătră bine. Numaĭ în modul acesta vor răspunde aşteptăreĭ părinţilor, cari le-au încredinţat pe copiiĭ lor nu numaĭ cît pentru a-ĭ face învaţaţĭ, dar asemenea pentru a le procura o educaţiune bazată pe principiile credinţeĭ creştine. Unde

sunt tații și mamele de familie cari nu consideră religia ca ramura cea mai însămnată a învățămîntului, sau cari-ar voi să încredințeze ceia ce au mai drag și mai prețios unui om pentru care religia-i indiferentă sau chiar de disprețuit? Eată pentru ce trebue ca profesorii unei școli superioare să fie pătrunși de sentimente religioase. Dacă unul din ei iubește religia și altul o disprețuește, va rezulta o confuziune în spiritele elevilor: și cum răul se apropie mai ușor de inima omenească pe cît binele, profesorul nereligios va face mai mult rău de cît binele ce-l va putea face profesorul religios. Urmarea va fi că mulți tineri vor face naufragiu: după credință vor perde asemenea și virtutea. In loc de imagina lui D-zeu, profesorul antecreștin va imprima fără greutate imagina satanei în inimele tinere, mlădioase ca ciara.

Cu toate acestea nu-i de ajuns ca profesorii unei școale superioare să aibă credință și s'o învețe elevilor lor: ei trebue asemenea să le studiezé forțele fizice și intelectuale, pentru a-i aduce la deplina lor desvoltare. Omul e ca o plantă care germinează, care nu răsare de cît puțin cîte puțin, care nu crește de cît încet. O educațiune îngrijită îl va face să prospereze la fizic și la moral, pe cînd o educațiune greșită-i va ruina trupul și sufletul.

Trebue deci ca profesorii instituțiunilor de învățămînt superior să eie în considerație două lucruri: mai întăi îngrijirea trupului, care nu trebue să se istovească sub influența instrucțiunei, pe urmă desvoltarea armonioasă a facultăților intelectuale. Spiritul fiind împovorat peste măsură, organismul va suferi. Nimic nu-i mai trebuitor oamenilor tineri de cît mișcarea, nimic nu-i mai vătămător de cît viața sedentară. Caii cari stau prea mult timp la grajdiu, nu vor ajunge nici odată la creșterea lor complectă: tot așa-i cu tineritul, pentru care lipsa de exercițiu fizic devine periculoasă.

Din ani în ani puterile intelectuale cresc, și materiile învățămîntului trebue să fie alese în consecință. Dar, dacă se compară programul actual al scoalelor superi-

oare cu acel pe care-l aveam acum 30 sau 40 de anĭ, se va găsi o deosebire enormă între amîndouă. Din toate părţile se plîng că tinerimea studioasă e prea împovorată. Sunt pe deplin de părere să o facă să înveţe şi să munciască foarte mult, dar să nu treacă peste puterile eĭ. Ce vor fi cîştigat tineriĭ, dacă au văzut şi percurs o mulţime de materiĭ, fără a aprofunda nicĭ una, şi daca, la urma urmeĭ, sănătatea li e ruinată? Nu în chipul acesta se face cine-va în stare a îndeplini maĭ tărziu funcţiunĭ însămnate.

Am spus deja că întăia materie a învăţămîntuluĭ superior, trebue să fie religia. Dar prea adesea ori, in loc de a se perfecţiona asupra acestuĭ punct în instituţiunile superioare, se uită şi puţinul ce se ştia. Ceia ce-ĭ maĭ mult, foarte mulţĭ studenţĭ perd acolo, şi nu fără greşala profesorilor, toate convingerile lor religioase. Ce vor fi eĭ, cu timpul, fără sprijinul credinţeĭ creştine? Uniĭ se dedau la beţie, alţiĭ cad victime ale destrăbălăreĭ moravurilor, cea maĭ mare parte întră în serviciul războiuluĭ intreprins în contra ordineĭ sociale şi a ordineĭ religioase. Nu cunosc nicĭ un caz în care un tînăr statornic de la ţară sau un lucrător în adevăr creştin să se fi sinucis, pe cînd se citeşte foarte adese-orĭ prin ziare că un elev al cutăreĭ şcoale superioare a atentat la zilele sale, după ce şi-a perdut credinţa. Acestea-s fructele triste pe cari le produc aceste stabilimente.

Dacă se consideră religia ca ramura principală a planuluĭ de studiĭ, şi se pătrunde de ea inimele tineretuluĭ, se va fi cîştigat foarte mult pentru învăţămîntul celor-lalte materiĭ; căcĭ atuncĭ aplicaţiunea va fi privită ca o datorie, şi atuncĭ eleviĭ vor lucra cu atît maĭ bine. Acel pe care credinţa l-a aruncat într'o cale falşă, va necunoaşte destinul seu aicĭ pe pămînt şi nu se va maĭ crede indatorat a da Cezaruluĭ ce e a Cezaruluĭ, şi luĭ Dumnezeu ceia ce e a luĭ Dumnezeu. Nu va maĭ fi atuncĭ pentru dînsul chestiunea de a disfăşura o activitate fructuoasă în favoarea Bisericeĭ şi a Statuluĭ; va face, din contra, tot ce va putea pentru a dărîma ceia

ce ar trebui să edifice. Eată urmările deplorabile ale unei educații rău înțălese.

Un tată de familie avea 6 copiĭ, pe cari-ĭ creştea cu foarte multă asprime. Unuia dintre fiĭ, tînăr cu talente, îĭ îngădui să studieze După cincĭ anĭ, acest copil îşĭ perduse credința, uitase pietatea fiască, învățase lenea, beția şi desfrînarea; căcĭ Venus îşĭ are altarele sale acolo unde tronează Bacus. In scurt, deveni un adevărat om de nimic. Frațiĭ şi surorile, din contra, sunt oamenĭ cum se cade şi-şĭ îndeplinesc conştiincios datoriile lor din toate punctele de vedere.

Am cunoscut un tînăr pentru care părințiĭ au sacrificat totul. Aveau dreptul a-şĭ întemeia pe dînsul frumoase speranțe, pentru că avea talent şi o educație îngrijită. Dar eată că, într'o bună zi, îşĭ schimbă sentimentele, şi deveni o poamă ca cel de care-am vorbit maĭ sus. Declara că nu-ĭ maĭ pasă de religie, pentru că învățase de la profesoriĭ seĭ că ea nu era bună de cît pentru babe.

Am primit, anul acesta. vizita a treĭ oamenĭ care-mĭ declarară că se simțeau foarte nenorocițĭ în poziţiunea lor: fuseseră induşĭ în eroare de profesoriĭ lor, şi, ca urmare, nu-şĭ urmaseră adevărata lor vocaţiune; Eĭ regretau nebunia lor şi blăstămau pe profesoriĭ lor. Sfîrşiseră prin a fi afectaţĭ de un deranjament intelectual şi suferințele lor morale influențaseră asupra sănătățeĭ lor fizice.

La exemplele precedente aşĭ voi să adaog un altul. Un om de bună condiție veni să mă găsască. Sănătatea corpuluĭ seu era ruinată, sufletul adînc atins. Cum voeam să ştiu origina boaleĭ sale, îmĭ povesti istoria lui: «Eram un băet cum se cade, fiu cinstit de ţaran, şi trăiam fericit cu fraţiĭ şi surorile mele. După dorința mea părințiĭ îmĭ îngăduiră să fac studiĭ. Eĭ au făcut pentru mine toate sacrificiile posibile şi frațiĭ şi surorile mele au contribuit pe cît au putut maĭ mult. Stimam pe profesoriĭ meĭ, după cum îmĭ onoram părinţiĭ. Dar doĭ anĭ de studiĭ mi-au fost funeştĭ, grație la doĭ profesorĭ cari nu se puteau împedeca a critica cu siguranță religia şi

a o face ridiculă. Doĭ din tovarăşii meĭ, elevĭ aĭ aceluiaşĭ curs, sfîrşiră opera de distrugere, şi sfîrşiĭ prin a detesta orĭ-ce sentiment şi ori-ce practică de credinţă. După aceasta am suferit timp de 15 ani toate nenorocirile. Acum mi s'au deschis ochiĭ, dar spiritul şi trupul îmĭ sunt ruinate. Simt în acest moment pentru vechiĭ meĭ profesorĭ atîta dispreţ pe cît respect am avut pentru eĭ, şi-ĭ blĕstăm: mi-au luat bunul cel maĭ sacru, credinţa. Ah! dacă nu s'ar sui nici odată pe catedra de profesor un necredincios! Nu se poate împedeca totdeauna un om de a fi şi de a rămînea nenorocit, dar cel puţin n'ar trebui să i se procure ocazia de a seduce pe alţiĭ! Vin la d-voastră, părinte, sunteţĭ ultimul meu refugiu, şi vă întreb dacă mizeria mea fizică şi morală mai poate fi ea îndulcită, sau dacă sunt nevoit să-mĭ duc nenorocirea până la sfîrşitul zilelor?

Din fericire organizmul seu oferea încă oare-care resurse. Dacă un om înţălege că a perdut adevăratul bine, şi are dorinţa sinceră a regăsi ceia ce a perdut, nu-ĭ de desperat, ajutorul nu-ĭ imposibil. Nenorocitul veni să mă găsască de treĭ orĭ: apa a triumfat de răul fizic, şi spiritul a redevenit elastic, după ce corpul dărăpănat fusesă restabilit.

Ah! dacă acest caz ar fi fost izolat! Dar aşĭ putea cita cu sutele, în cari naufragiul credinţei a tîrît ruina morală şi fizică, şi cari tinerĭ rătăciţĭ şi-au săpat mormîntul în floarea vrîsteĭ. Dacă asemenea rezultate sunt posibile în instrucţiunea superioară, nu va ajunge cineva a înţălege că în ea se face o cale greşită din mai multe puncte de vedere? Cîţĭ tinerĭ cari, timp de şăse sau opt anĭ cît au urmat cursurile acestor stabilimente, n'au perdut numai cît credinţa, dar cari asemenea şi-au prăpădit puterile lor fizice şi morale.

In spaţiu de doĭ anĭ, o mulţime de colegieni cari erau încă în gimnaziĭ şi'n liceu, veniră să mă găsască, întrebându-mă cu nelinişte ceia ce trebueau să facă. Suferea de violente durerĭ de cap, petreceau nopţĭ întregi în insomnie şi se simţiau cuprinşĭ de ameţală numaĭ cît deschizînd o carte; memoria le era asemenea

slăbită. Remediele, cîte odată otrăvite, pe cari le prescriseseră medicii, nu făcuseră de cît să sporească răul. Nu-i aceasta o dovadă că acești tineri fuseseră prea împovorați?

Un tată îmi aduse pe fiul seu și-mi povesti: «Copilul meu are mult gust pentru studiĭ; dar de cît-va timp se plînge de durerĭ de cap, atît dimineața cît și sara. A fost trămis acasă de la colegiu pentru acest motiv. De altmintrelea iĭ foarte silitor, cum certifică însuși profesorul seu. Ce să fac cu el? Vrea să-șĭ urmeze studiile cu toate aceste greutățĭ».—Am dat acestuĭ tată sfatul să se îngrijască mai întăĭ de vindecarea fiului seu și să-l pue pe urmă într'o școală în care cerințele să fie mai puțin mari. Tatălui îĭ plăcu acest sfat și tînărul, care se bucură acum de-o sănătate escelentă, își continuă studiile cu multă silință...

Altă dată o mamă-mĭ aduse pe fiul seu. Tînărul consacrase deja patru anĭ studiilor și făcuse progrese serioase; dar suferea de atacurĭ nervoase. Talia-ĭ era bine dezvoltată, și înfățișarea înfloritoare. Răul provenea numaĭ cît de acolo că puterile-ĭ intelectuale fuseseră prea împovorate. Convulsiunile turmentau acest organism cu toate aparențele de sănătate.

Un tînăr, student de universitate, manifesta toate simtomele unuĭ maniac. se credea persecutat din toate părțile. Ceia ce provocase această stare bolnăvicioasă, era o prea mare aplicare la studiu; el singur m'a asigurat despre aceasta.

Aceste exemple, între multe altele, vor fi de ajuns pentru a dovedi că foarte mulțĭ tinerĭ, departe de a fi veselĭ și mulțumițĭ, sunt fizicește și moralicește slăbițĭ din cauza ardoareĭ lor la studiu. Dar dacă se leagă o convorbire cu eĭ pentru a se constata măsura cunoștințelor lor, se va vedea că au auzit foarte multe lucrurĭ fără să fi aprofundat nimic. Nimica nu poate discuraja atîta ca o supra abondență de materiĭ pe care cine-va trebue, dar nu le poate învața. Pot foarte bine mărturisi că așĭ fi fost incapabil s'o scot în capite cu tót ceia ce pretinde actualminte de la tinerĭ programa

de studiĭ, şi cu toate acestea sunt în stare să-mĭ îndeplinesc misiunea aicĭ pe pămînt. Chiar de şi n'am învaţat tot ceia ce se cere în zilele noastre, am putut aprofunda tot ceia ce mi s'a învaţat, aşa că am fost în stare a mă perfecţiona în urmă. Fie-care secol a produs mariĭ seĭ învaţaţĭ, dovadă vădită că programa universitară cea maĭ simplă dă spirituluĭ maĭ multă aptitudine a se cultiva el însuşĭ maĭ mult.

Şcolile trebue să încurajeze tineritul la studiu, şi materiile învăţate trebue să deştepte dorinţa de a şti, să împingă la continuarea studielor; dar nu trebue ca, împovorînd-o peste măsură, să-ĭ rîpească dorinţa de a învaţa. De altă parte, e greu pentru profesorĭ de a vedea că silinţele lor rămîn sterpe, şi a constata că eleviĭ sunt apaticĭ şi că, cu toată cea maĭ bună voinţă, nu pot realiza tot ceia ce-ĭ prescris de progam.

Am cunoscut un student cu puţine talente; dar prin sirguinţă şi stăruinţă totuşĭ ş'a ajuns scopul. El a continuat maĭ tîrziu să studieze, şi acum îşĭ îndeplineşte foarte bine toate datoriele poziţiuneĭ sale. Nimenĭ n'ar crede că a avut atita muncă să-şĭ ajungă scopul. E preot şi administrează o parohie mare spre marea satisfacţiune a tuturor. Se poate zice de el că a învăţat în tinereţa sa tot ceia ce trebuea pentru a îndeplini toate funcţiunile stăreĭ sale, şi pentru a şti să studieze maĭ mult, pentru a face sfîntul seu minister mereu maĭ fructuos. Nu-ĭ de ajuns aceasta?

O data aveam de învăţat o lecţie pe care n'am putut ajunge să mi-o pun în cap treĭ zile: trebuea să ştiu pe de rost numele a 28 de munţĭ, cu înălţimile lor. Osebit de silinţĭ nefolositoare, mă întrebam la ce mi-ar sluji la urma urmeĭ să înşir din memorie toate acestea. Orĭ-cine vrea să cunoască înălţimea acestor munţi, îmĭ ziceam eu, va şti în ce carte le poate găsi, şi mă mulţumiĭ cu atita. Nu-ĭ o nenorocire să nu ştiĭ totul, numaĭ cît să ştie ce trebue pentru îndeplinirea datoriilor sarcineĭ sale. Să ştiĭ prea mult e de ordinar o ştiinţă superficială, care face pe om fudul şi-ĭ inspiră dispreţ pentru aproape.

Fie-care să inveţe mai întâi ceia ce-i este mai trebuitor pentru a-şi putea ocupa onorabil postul seu, dar să inveţe serios şi să-şi păstreze sănătatea. După aceasta va putea trece la folositor, cum fac oamenii înţălepţi. Multă ştiinţă, cum am zis-o, face pe om fudul, şi fudulia e adesa boala învaţaţilor şi a nebunilor. Pentru regulă de purtare, luaţi hotărîrea a face aşa de a avea un spirit sănătos într'un corp sănătos şi de a lucra rezonabil în timpul studielor. Cînd veţi fi făcut astfel, veţi lucra cu succes. Cînd, din contra, veţi fi adunat cunoştinţi întinse, perzînd pe D-zeu veţi fi ca smintitul care zice în inima sa: «Nu este D-zeu».

In şcoalele noastre moderne, cari pretind atîtea sforţări din partea tinerilor, nu trebue să se uite gimnastica, care-i un mijloc de a păstra şi întări puterile şi sănătatea corpului. Dacă gimnastica poate face foarte mult bine tineritului, poate, de altă parte, să-i facă asemenea un rău imens: căci, dacă exerciţiele întrec puterile organizmului tînăr sau durează prea mult timp, vor rezulta urmări supărătoare.

Un tată îmi aduse pe fiul seu care studia de cinci ani. Bunul tînăr îmi povesti că gimnastica-i pricinuia totdeauna violente dureri de cap, cari-l impedecau a studia, şi că, prin urmare, voise să fie scutit de ea.— Dar nu-l crezură pe cuvînt, şi trebuise să continue a se supune exerciţielor. Cum durerea de cap revenea mereu, tatăl îl luă din acea şcoală şi-l puse în alta, punînd condiţia să-l scutească de gimnastică. In urmă copilul putu să-şi urmeze în linişte studiele făr'a mai fi incomodat. Aşi putea cita încă alte fapte, cari dovedesc că în multe imprejurări gimnastica are urmări răle. Cel mai bun exerciţiu de gimnastică ar fi să se ocupe cine-va din timp în timp cu un lucru manual, care nu dă numai cît mlădiere corpului, dar asemenea şi vigoare muşchilor.

Am cunoscut un student care nu era în stare să înveţe ori ce ar fi fost. Chiar întrebuinţarea apei nu produse de cît un bine trecător, care-i îngădui a'şi relua studiele pentru puţin timp. I-am promis atunci sănăta-

tea, dar cu cendiţiunea expresă ca să se deie un oare care timp la ocupaţiunî cîmpeneştî. Ma ascultă, şi timp de cincî lunî de zile făcu toate trebile unuî argat. In urmă-şî reluă studiile cu ardoare; durerea de cap şi congestiile-î erau împrăştiete. Acum îşî exercită funcţiunile cu foarte mult zel. De curînd încă îmî afirma că nu maî era nicî urmă din vechea sa boală, care'l năcăjise atîta.

O muncă manuală bine regulată îmî pare preferabilă gimnasticeî Dar aceasta nu vra să zică a condemna absolut gimnastica; căcî şi ea asemenea e în stare a înmulţi puterile corpuluî; numaî cît exerciţiile nu trebue să fie nicî periculoase nicî prea grele. Prin rîdicare şi ducerea de sarcinî, precum şi alte mişcărî ale corpuluî, poate ajunge cineva la foarte bune rezultate. Nu uitaţî nicî odată că sunt în corpul omenesc organe foarte delicate.

Fiinţele lipsite de raţiune dovedesc omuluî că trebue să-şî exercite puterile, dar că nu trebue s'o facă până la stingerea lor. Animalele fac instinctiv oare carî exerciţiî de gimnastică. Cuî nu-î place să privească mîţele tinere sau cîniî tinerî cînd sar, se răped, se nebunesc vesel, tîrăsc oare-carî lucrurî într'o parte sau în alta? Aceste jocurî nu durează de cît puţin timp, nicî odată până la obosală.

Odinioară studenţiî întreprindeau în mare număr escursiunî în timpul vacanţelor, se suiaŭ pe munţî, marî şi micî, şi schimbau astfel aerul şi regimul. Acest obiceiŭ avea avantajul de a-î întări, de a le întări toate facultăţile pentru noul an şcolar.

Cunosc un preot care numără mai mult de 70 anî şi care, în fiecare an, îşî petrecea vacanţele făcînd escursiunî pe jos. De maî multe órî m'a asigurat că corpul şi spiritul luî aŭ cîştigat foarte mult din aceste călătoriî. Astăzî se tem prea mult de a merge pe jos; numaî cît cu trăsura sau cu drumul de fier ar vrea cineva să meargă să-şî vadă prieteniî din vecinătate.

Imî stă pe inimă să recomand un eserciţiŭ de gimnastică pe care l'am practicat eu însumî şi căruia-î da-

toresc viața, precum și mulțumita de a fi ajuns la starea eclesiastică. Dorința de a-mi ajunge răpide scopul, mă făcuse să trec peste puterile mele, să fac mai mult de cît mă erta natura mea. Fuï în curînd redus a-mi întrerupe studiele. Un medic escelent mă vizită de 195 de ori în doi ani, fără să izbutească a-mi reda sănătatea. Atunci apa fu întru cîtva îngerul care mă scăpă, și mi-ar plăcea să recomand acest mijloc asemenea și altora. Dar trebue să fie cineva prudent în întrebuințarea sa; dacă nu, răul va spori, în loc de a dispărea. Sunt, ce-i dreptul, stabilimente de băi, și acolo tineritul învață a înota; dar au obiceiul a sta pre mult în apă. Inotarea e un exercițiu care face bine unui om robust, numai cît să nu se dedeie la ea prea adese ori; dar un temperament slab nu va rezista.

Apa este de sigur cea mai bună unealtă de gimnastică: ea întărește economiea întreagă, regulează circulațiunea sîngelui, păstrează și sporește căldura corpului și constitue cel întâi prezervativ contra frigului și căldurei. Dar inzist încă odată asupra moderațiunei în întrebuințarea sa. altmintrelea nu se vor obținea bune rezultate.

Cari sunt aplicațiunile de apă cari convin mai bine tinerilor? Nu li se poate îndeajuns recomanda deprinderea prin mijlocul primblărilor cu picioarele goale pe drum, în grădină, pe lespezi udate sau chiar prin cameră. Nimic de cît preumblarea de un sfert de oră cu picioarele goale, prin camera sa, înainte de a merge să se culce, e deja un mijloc escelent de deprindere cu răceala. Poate face cineva acelaș exercițiu dimineața, după sculare. Sunt încredințat că acei cari recurg la această practică nu vor fi nici odată sau aproape nici odată incomodați de sudoare la picioare, pentru că organizmul întreg și picioarele înainte de tot restul participă la fericitele rezultate ale acestui exercițiu. După primblarea cu picioarele goale pun jumătatea de bae, care nu durează de cît jumătate de minunt sau un minut cel mult. Lunga mea experiență m'a învățat că prin aceasta temperamentile tinere devin mai robuste și mai rezistente, de unde va rezulta în acelaș timp o acțiune

foarte favorabilă asupra spiritului. Jumătatea de bae, mult timp întrebuințată cu metodă, va produce un efect surprinzător.

Un preot tînăr se plîngea intr'o zi că predicarea-ĭ era foarte grea, că suferea adesa de grămădirea sîngeluĭ la cap, grămădire care o simțea maĭ cu samă in momentul de a apărea în public. După predică, se găsea de obiceiŭ ostenit la esces, cîte o dată stins cu desăvîrșire. —L'am sfătuit să facă cu un sfert de oră înainte de predică, o jumătate de bae care să dureze aproape 5 sau 6 secunde. Urmă acest sfat și făcea regulat jumătate de bae înainte de a se duce să predice. Cincĭ anĭ maĭ tîrziu, mă asigură că merge foarte bine, că vorbea mult maĭ ușor și că nu se simțea obosit.

Pe un elev din clasa a treia, care se plîngea de apasare și de durere de cap, l'am sfătuit să se primble in fie-care zi cu picioarele goale, dacă-ĭ cu putință, timp de un sfert de oară, să facă la fie-care două zile jumătate de bae și să urmeze indestul de lung timp acest tratament. Treĭ lunĭ după aceia, durerea sa de cap dispăruse și facultățile luĭ intelectuale erau reînsuflețite.

Daca'ar fi să îngrijesc eu de sănătatea fizică în casele de educațiune, așĭ procura tinerilor ocazia să facă jumătățĭ de băĭ. Cînd au întrebuințat această aplicațiune de apă timp de o lună, și aŭ constatat efectul binefăcător pentru spirit și pentru corp, nu le maĭ place să renunțe la ea. Dacă gimnastica rațională produce o acțiune favorabilă, și trebue prin urmare să fie practicată, n'ar trebui nicăiurea să se escludă întrebuințarea apeĭ, care-ĭ principalul mijloc de a mănținea starea sănătățeĭ, mijloc care-ĭ folositor foarte adesa.

6. Regulament în casele de educațiune.

Am cunoscut o fermă îndepărtată jumătate de oră de parohie, fermă condusă da un muncitor harnic și de escelenta luĭ soție. Cerul îĭ gratificase cu 12 copiĭ, pe cari-ĭ creșteau cu foarte mare îngrijire în practica sfinteĭ religiĭ, în exercițiul lucrărilor casnice, în tot ceia ce-ĭ

folositor și trebuitor oamenilor de țară. Acești copiĭ creșteau în putere și in sănătate. învățau și lucrau cu tragere de inimă, și făceau ast-fel bucuria părinților lor. Cînd veni pentru eĭ momentul de a-șĭ alege o poziție, fură plasațĭ într'o parte și în alta, și în puținĭ anĭ erau cu toțiĭ foarte bine stabilițĭ.

Cum se face, mă va întreba poate cineva, că această familie să fi avut copii așa de capabilĭ și așa de sănătoșĭ? Vă voĭ spune motivele. Maĭ întâĭ era viața la aerul liber: în toate zilele copiiĭ respirau din toțĭ plămîniĭ atmosfera curată și sănătoasă, care are o influință așa de fericită asupra corpuluĭ omuluĭ. Apoĭ munca cîmpuluĭ, care întărește așa de straniu membrele. In al treilea loc, o hrană foarte simplă, bogată în principiĭ hrănitoare din carĭ organizmul lor bine condiționat trăgea folosul posibil. Trebue să se observe că foarte multe persoane au o hrană bună și întăritoare; dar aparatul lor digestiv nu-ĭ în stare a o elabora pe deplin, așa că o mare cantitate de elemente hrănitoare sunt absorbite degeaba. Pe lîngă aceasta acești copiiĭ erau lipsițĭ cu totulŭ de ceia ce poate face rău sănătățeĭ, ca spirtuoasele, aromatele, bucatile înfierbîntătoare, cafeaua, etc. Asemenea nu purtau haine moleșitoare: costumul lor era acel de la țară. Insfirșit și maĭ cu samă datoreau fericirea lor educațiuneĭ raționabile și creștineștĭ ce o primiseră.

Această viață de familie, cu sistemul seu de educație și de instrucție, e pentru mine imaginea perfectă a uneĭ instituțiunĭ, in care unul sau maĭ mulțĭ superiorĭ țin locul de tată și de mamă, se îngrijesc, în locul părinților de bunul traiŭ spiritual și moral al elevilor, și fac pe fiecare capabil a îndeplini obligațiunile stăreĭ sale viitoare. Pentru a ajunge la acest scop, trebue evident a se da o însămnătate capitală educațieĭ religioase. Ce poate fi maĭ frumos de cît o casă de educațiune, în care trăesc un număr oare care de tinerĭ, învață și se exercită în comun, și se duc maĭ tîrziu, uniĭ într'o carieră, alțiĭ în alta, să contribue toțĭ a procura gloria luĭ D-zeu și binele omenireĭ? Dar acest măreț rezultat nu va putea fi atins de cît într'un stabiliment în care domnește un a-

dînc spirit religios. Acesta-ĭ un subiect de serioase reflecţiunĭ pentru superiorii a ast-fel de case; căcĭ acolo unde lipseşte religia, celelalte cunoştinţĭ pricinuesc adesa maĭ mult rău de cît bine.

Educaţia religioasă merită decĭ îngrijirele cele maĭ sirguitoare; dar nu trebue să se uite asemenea binele corporal al elevilor, pentru că, într'un corp dărăpănat, educaţiunea religioasă şi intelectuală, rămîne fără roade pentru omenire. Imi amintesc că am citit undeva că un superior nu trebue să fie un mare învăţat, nicĭ să se bucure de o sănătate desăvîrşită. Şi pentru ce aceasta? Inţăleg. Dacă-ĭ un om cu multă ştiinţă, nu va voi să formeze de cît învăţaţĭ şi numaĭ elevii bine înzestraţĭ şi foarte aplicaţĭ vor fi bine văzuţĭ de el. Dacă se bucură de o sănătate de fier, nu va fi accesibil la îngrijirĭ şi la compătămire pentru elevii bolnăvicioşĭ. Va face ca un oare care şef de stabiliment care, văzînd pe un tînăr nevoit să se ducă la infirmerie sau să consulte un medic, avea obiceiul să zică: «Fiĭ bine încredinţat că nu eştĭ bolnav, şi nu-ţĭ închipui că-ţĭ lipseşte cel maĭ mic lucru din lume.»

Dacă un superior al unei instituţiunĭ vrea să păstreze sănătoşĭ copiii cari-ĭ sunt încredinţaţĭ, eată regulile ce va trebui să le urmeze: Se va păzi a împovora pe elevĭ cu orĭ ce ar fi. Eată pentru ce se va îngriji bine să nu le facă viaţa amară printr'un esces de muncă intelectuală. Proverbul zice: «Nu trebue de cît curaj; căcĭ ceia ce face cineva cu plăcere, o face fără greutate.» Dar, curajul şi plăcerea nu se găsesc acolo unde-ĭ împovorare. De altă parte, nimic nu-ĭ maĭ vătămător sănătăţeĭ corpuluĭ, maĭ cu samă în timpul anilor tinereţeĭ, de cît silinţele escesive ale facultăţilor intelectuale; căcĭ trebue ca, în această perioadă a vieţeĭ, corpul să crească în putere şi în talie. Cum ar fi cu putinţă această creştere normală, cînd funcţiunile organice sunt împiedecate de încordarea peste măsură a inteligenţeĭ?

Maĭ mult, corpul trebue să fie întărit cu metodă şi să fie aparat de orĭ ce moleşire Am zis deja, într'un capitol precedent, în ce mod trebue să se îmbrace cine

va. Pe urmă e de neaparată trebuinţă a se îngriji de o bună aerisire atît in dormitoare cît şi in salele de studiĭ. Ceia ce s'a zis in privinţa reinoireĭ aeruluĭ in locuinţĭ, e cu atît maĭ insămnat cu cît un oarecare număr de persoane trăesc impreună in aceiaş încăpere, cum este cazul în institute.

O altă condiţie cerută pentru desvoltarea regulată a corpuluĭ şi păstrarea sănătăţeĭ, e mişcarea. Nu se poate decît deplînge lipsa orĭ căreĭ muncĭ fizice in casele de educaţiune. Dacă fie-cere elev ar putea, nu maĭ mult de cît macar o jumătate de oră pe zi, să se dedee la vr'o ocupaţiune corporală, sănătatea sa ar găsi în aceasta un folos foarte mare. — Nu-ĭ primblare care să poată ţinea locul uneĭ asemenea muncĭ; dar trebue să rămîe, in această privinţă in marginile drepte, să se păzască de orĭ ce esces in maĭ mult sau in maĭ puţin. Tineriĭ carĭ numaĭ studiază, neglijînd orĭ ce muncă fizică şi orĭ ce întărire a trupuluĭ, nu trăesc in general timp îndelungat. Sunt, in adevăr, unia cari au o stranie predilecţie pentru cutare sau cutare ramură, nu ţin socoteală de nicĭ un sfat bun, şi se ruinează astfel cu desăvîrşire. De altmintrelea, de ce folos practic sunt oare aceştĭ oamenĭ carĭ n'au studiat nicĭ o materie, excuzînd pe celelalte? Nu se vor distinge în nicĭ un post. Exclusivismul lor se va arăta pretutindenea; eĭ însuşĭ nu-s nicĭ fericiţĭ, nicĭ nu-s capabilĭ a procura fericirea altora.

Pentru o casă de educaţiune, întrebuinţarea apeĭ este, după părerea mea, absolut trebuitoare, pentru ca tineriĭ să'şĭ mănţie starea sănătăţeĭ lor şi să se întărească pentru viitor. Am conferit, intr'o zi, asupra acesteĭ cestiunĭ cu un superior de seminar, care se declară opus principiilor mele şi combătea cu inverşunare ideia uneĭ instalaţiĭ hidroterapice în stabilimentul seu. El însuşĭ n'ar fi cerut ceva maĭ bun de cît a-şĭ restabili propria sa sănătate; dar nu îndrăznea să facă aplicaţiunĭ de apă, temînduse să nu scandalizeze eleviĭ şi să nu aducă atingere caracteruluĭ vieţeĭ interioare. Aceste scrupule i-au fost funeste: muri la o etate, care după toate prevederile omeneştĭ de sigur ar fi întrecut-o cu mult, dacă

mi-ar fi urmat sfaturile. Nu pretind că trebue să se întrebuinţeze apa cu vreme şi fără vreme; ar fi un abuz pe care chiar îl condemn. Dar pentru că are cineva grijă, din cauza curăţeniei, să-şi spele în fiecare zi faţa şi mînele, pentru ce restul corpului n'r fi spalat din cînd în cînd? Nimenî nu va tăgădui că jumătăţile de băî şi alte aplicaţiunî contribuesc foarte mult a întări şi a păstra sănătatea. Sfătuesc, prin urmare, pe tinerî să facă cel puţin două jumătăţî de băî pe săptămînă.

Un profesor pe care'l cunosc puse într'o zi elevilor seî următoarea întrebare: «Care dintre voî ar avea curajul să facă jumătate de bae de jumătate de minunt?» Era pe la sfîrşitul toamnei. Unul dintre eî se declară gata la acest fapt curajos, crezînd să se facă să treacă drept un erou în ochiî tovarăşilor seî. El făcu jumătate de bae şi se găsi aşa de bine în cît voi să reinceapă a doua zi. După aceste două fapte marî, el îşî rîdea de conşcolariî sei, pe cari-î califica de fricoşî. Dar maî mulţî dintre eî, nesuferind această injurie, primiră desfiderea şi indepliniră aceleaşî fapte. In puţin timp clasa întreagă era obişnuită cu jumătăţile de băî. Buna înfăţoşare a acestor tinerî, vigoarea lor fizică, toanele lor vesele, spiritul lor ager, puseră afară de orî-ce îndoială folosul acestuî mijloc tonic, şi arătară cît de mult această practică merită a fi recomandată şi urmată pretutindenea.

7. Hrana în casele de educaţie.

Părerile şi aprecierile diferă în privinţa hraneî în casele de educaţiune, cum e şi cu o mulţime de alte lucrurî. Sunt puţine colegiî în carî hrana să nu deie loc la plîngerî din partea unora pe cînd convine altora. Dacă, în pensioane, vrea cineva să previe plîngerile întemeiate, e de trebuinţă a cunoaşte valoarea hrănitoare a alimentelor, pentru a alege pe cele maî bune şi maî tonice. Totuşî, nu-î deajuns să aibă cineva o hrană substanţială; trebue asemenea ca stomahul s'o suporte. De

altă parte, ea trebue să fie întăritoare, pentru că tinerii se găsesc în perioada desvoltăreĭ organismuluĭ lor, şi se poate zice că, cu cît ea-ĭ maĭ azotată, cu atîta profită maĭ mult ; de altă parte, ea trebue să fie uşoară de mistuit, pentru că temperamentile puţin robuste, maĭ cu samă în viaţa sedentară, nu supoartă ceia ce-ĭ greu. Recomand cu stăruinţă tinerilor să se abţie de spirtuoase ; căcĭ aceste băuturĭ cuprind foarte puţine alimente hrănitoare şi nasc trebuinţa de a uza de ele tot mereu maĭ mult. Trebue să se vegheze asemenea ca alimentele să fie cît de puţin aromate, şi ca oţetul să nu fie nicĭ odată prea mult întrebuinţat ; căcĭ aromatele fac sîngele acriu, şi abuzul acidelor nu-ĭ maĭ puţin vătămător. Acela care are hrana cea maĭ simplă şi maĭ substanţială, e maĭ bine hrănit.

Cineva va pune poate întrebarea : care ar fi cel maĭ bun dejun pentru tinerĭ ? Eată respunsul meu : Laptele ar fi ceia ce-ĭ maĭ bun, pentru că cuprinde maĭ multe elemente hrănitoare. Totuşĭ, nu-l recomand ; căcĭ pentru a se hrăni cineva cu lapte, trebue să se dedeie la muncă fizică şi la mişcare, altmintrelea laptele-ĭ va displăcea şi 'ĭ va produce acrelĭ în stomah. Laptele curat nu-ĭ deci de recomandat tuturor tinerilor carĭ studiază. Se obţine cu toate acestea un dejun escelent amestecînd laptele cu puţină cafea de malt. Cafeaua de sacară e asemenea foarte bună, şi apreciez în particular cafeaua de ghindă, care, după mine, e cea maĭ bună. Cafeaua propriu zisă ar trebui să fie absolut interzisă tineritului, pentru că nu cuprinde nicĭ un principiu hrănitor şi că, maĭ mult încă, excită şi consumă puterile

Imĭ place a recomanda aicĭ, odată maĭ mult, supa de făină prăjită, aşa de apreciată la noĭ, precum şi supa de sănătate, care adese orĭ pe nedreptul se dispreţueşte şi care nu produce gaz. E adevărat că bucătăresele nu ţin să facă aceste supe, pentru că prepararea lor dă puţină încurcală şi muncă ; trebue cîte o dată o mare energie pentru a le înfrînge voinţa. Supa cu pîne de sacară sau de grîu e asemenea foarte bună pentru vrîsta tînără, dar ea trebue să fie coaptă cu îngrijire. Poate cineva alege

pintre aceste supe diferite. De altmintrelea varietatea in alimentare are un efect foarte favorabil.

In cît priveşte prînzul, s'a vorbit mult cînd a fost vorba de alimentare. ca şi despre mese. Nu uitaţĭ a face să intre făinoasele pentru o parte însemnată, în hrana tinerilor. Trebue să plîngem un mare număr de persoane, pentru că nu-s obişnuite de cît cu carne, şi nu maĭ supoartă nicĭ o altă hrană, cînd totuşĭ făinoasele produc un sînge aşa de bun. E in adevăr regretabil că, in casele de educaţiune, să se intrebuinţeze aşa de rar bucate pregătite cu făină naturală. Motivul principal e că prepararea făinoaselor cere maĭ mult timp şi maĭ multă grijă. Cît despre legume, carĭ cuprind puţin azot şi viciază umorile, trebue să li se modereze întrebuinţarea; dar observaţĭ bine că ele trebue să întovărăşească carnea, cum s'a zis maĭ sus.

Pentru cină trebue să se aleagă asemenea substanţe foarte hrănitoare, nicĭ odată alimente ce nu se pot mistui. Acel a căruia masă de sară se compune din bucate grele de mistuit, va avea să se plîngă adesa de somn răŭ.

E de trebuinţă ca tinerii să fie obişnuiţĭ cu frugalitatea, cu cumpătarea şi cu economia atît din punctul de vedere al hraneĭ, cît şi pentru celelalte trebuinţĭ ale lor. Trebue să înveţe asemenea a se servi eĭ însuşĭ în multe lucrurĭ; căcĭ acel care n'a învaţat a lucra, nu va putea să aibă o judecată dreaptă asupra munceĭ. Ori-cine a fost, în tinereţa sa, totdeauna servit de alţiĭ, se obişnueşte prea mult a fi servit în ori-ce împrejurare, şi devine pretenţios faţă cu servitoriĭ: el nu consideră lucrurile de cît într'o parte. cere prea mult de la alţiĭ, şi sfîrşeşte prin a fi aspru şi de nesuferit.

Cunosc un seminar în care toţĭ eleviĭ, micĭ şi marĭ, sunt îndatoriţĭ a-şĭ face eĭ însuşi patul, a-şĭ mătura camera, a-şĭ văcsui încălţămintele, a-şĭ şterge hainele. Aceştĭ elevĭ vor fi de sigur cu mult maĭ iscusiţĭ a conduce o gospodărie, de cît alţiĭ a cărora servitorĭ fac tot serviciul. Să adăogăm că aceste ocupaţiĭ secundare aŭ o însămnătate foarte mare din punctul de vedere al sănătăţeĭ. Nu-ĭ un exerciţiŭ igienic a-şĭ face cine-va patul,

a-şĭ bate şi peria hainele, a-şĭ văcsui încălţămintele, a-şĭ aduce el însuşĭ apa de spalat, etc.? Aşĭ prefera aceasta uneĭ primblărĭ. Ast-fel cine-va se obişnueşte a se îngrijĭ de micele sale afacerĭ, şi se face capabil de a conduce în urmă o casă întreagă. Dacă micul şcolar, simplu fiŭ de ţăran poate, e servit ca un mic domn, ce idee nu-şĭ va face de persoana sa? Nu va întîrzia să aibă pretenţiĭ exagerate şi a importuna pe toată lumea. Dacă atuncĭ, maĭ degrabă saŭ maĭ târziŭ, sufere o schimbare de noroc, nu va şti nicĭ să iasă din încurcătură, nicĭ să se rezigneze soarteĭ sale. Acel care va fi învăţat a se îngriji de propria sa persoană, va fi mult maĭ fericit.

8. Pensionate de fete.

Voĭ împărţĭ aceste instituţiunĭ în două categoriĭ: cele în cari fetele sunt crescute pentru viaţa burgheză, şi cele în cari domnisoarele sunt formate pentru o condiţiune maĭ distinsă. La ţară, sunt mulţĭ taţĭ şi mame cari-şĭ trimit fetele la pensionat, pentru a li se da o educaţie în raport cu poziţiunea ce vor ocupa-o maĭ tîrziŭ. Intâia şi cea maĭ vie dorinţă a acestor părinţĭ este, fără nicĭ o îndoială, ca copilele lor să crească în virtute şi'n pietate, adică să nu cîştige numaĭ cît câte-va cunoştinţĭ teoretice în religie, dar să înveţe a-şĭ conforma asemenea viaţa după ele. Eĭ vreaŭ, în acelaş timp, ca ele să fie instruite şi puse în curent cu afacerile gospodărieĭ. Invăţămîntul ce-l primesc la pensionat trebue să fie continuarea aceluia ce le-a fost dat în casa părintească, aşa ca ele să ajungă a avea maĭ multe aptitudinĭ şi cunoştinţĭ pentru îndeplinirea datorielor şi lucrărilor ce le vor încumba în urmă.

Pentru că direcţiunea gospodărieĭ este prerogativa femeeĭ, principiele de economie casnică sunt punctul cel maĭ esenţial în educaţia fetelor. Educaţiunea ar păcătui prin bază, dacă aceste principiĭ nu le-ar fi întipărite în minte cu cea maĭ mare grijă. N'ar fi un lucru contrar bunuluĭ simţ, dacă o fată ar învaţa a broda, a pictura, a face cu iscusinţă miĭ de alte lucrurĭ de importanţă se-

cundară, fără să știe a împleti, a coasă, a cîrpi saŭ a confecționa o simplă piesă de îmbrăcăminte? Aceasta ar fi o mare greșală. Cunosc o tînără persoană care-a trecut prin două cursurĭ ale uneĭ școale industriale. Am însărcinat-o într'o zi să tae, pe propria mea masă, o cămeșă cum poartă țăranii noștrĭ. Cum nu izbuti, se scuză zicîndu-mĭ: «Am fost formată pentru lucrurĭ maĭ înalte, pentru muncĭ maĭ delicate». Ea nu era decĭ in stare a îngriji cel maĭ simplu menaj pentru ea saŭ pentru alții.

Ce valoare are deci o casă de educațiune în care elevele nu-șĭ fac propriul lor pat, în care nu duc la dormitor apa trebuitoare tualeteĭ lor, sau n'ar mătura și n'ar curăți ele înșile camerile? Aceste persoane fi-vor ele formate pentru viața practică? De sigur, nu. Ele nu vor procura fericirea nimănuĭ și nu vor fi fericite ele inșile.

Două fete tinere de țară aŭ fost puse intr'un pension de părinții lor, cari aveaŭ, de altmintrelea, cea maĭ bună intenție din lume. Până atuncĭ, ele fuseseră exercitate la ocupațiele gospodărieĭ, mama lor le dresase atît pe cît iĭ îngăduise timpul. Ajunse la pensionat, ele trebuiră să poarte alte haine, maĭ puțin simple, maĭ la modă, maĭ nobile de cît in trecut. Ele fură servite de servitorĭ, învățară a desemna, a broda, a încurca cite-va fraze dintr'o limbă străină. Intoarse acasă după un an, ele avură rușinea a se pune din noŭ la muncile din anul maĭ dinainte: ele se folosiseră amîndouă minunat de lecțiile de cochetărie și de deșărtăciune, dar nu maĭ eraŭ bune de nimic în gospodărie, spre marea dezamăgire a tatăluĭ lor, care mi se plîngea el însușĭ.

O altă familie trămise, cu aceiaș intenție, pe unica sa fiică într'un pensionat Intoarsă acasă, presumtuasa domnișoară nu maĭ fu de nicĭ un ajutor părinților seĭ, ea refuza să se îngrijască de ocupațiele caseĭ. Tatăl, priceput, iĭ dădu o batae; aceasta-ĭ rîdică fudulia. N'a lucrat acest tată foarte înțălepțește?

Ce-ĭ maĭ periculos de cît deșărtăciunea? Ea duce de la simplitate la dragostea fastuluĭ, și face de obiceiŭ să fie întovărășită de mîndrie. Dar, acolo unde domnește mîndria, nu se găsește nicĭ modestia nicĭ cumpătarea.

Pensionatele în cari fetele sunt crescute în modul acesta, adică contra bunuluĭ simţ, sunt un flagel al epoceĭ noastre. Tocmaĭ pensionatul trebue să fie o şcoală de simplitate, de modestie, de umilinţă şi de spirit de sacrificiŭ, pentru că aceste calităţĭ şi virtuţĭ sunt fundamentul uneĭ vieţĭ în adevăr fericită. Inimele tinere sunt naturalminte înclinate la viaţa uşoară şi luxoasă : fetele preferă, fără îndoială, mănuşile glase măturei saŭ împletitureĭ, şi puţin trebue cite odată ca să nu privească aceste ocupaţiĭ ca o ruşine.

Ar fi un răŭ nu maĭ puţin de plîns, dacă s'ar intîmpla într'un pensionat ceia ce voĭ povestĭ. O persoană tînără venĭ să mĕ găsască, plîngînduse de violente durerĭ de cap. Ea întrebuinţase mulţime de leacurĭ fără să găsască uşurare. «Mi se pare, îĭ ziseiŭ, că purtaţĭ corset» ?— «Da, îmĭ răspunse ea, la pensionat suntem îndatorite să avem un corset care strînge bine talia ; a trebuit să cumpăr două». Sărmana copilă nu voi să creadă că corsetul era cauza infirmităţeĭ sale, cu atît maĭ mult că ea fusese cea maĭ simplă, cea maĭ puţin vanitoasă din tot pensionul. O sfătuiĭ să se îmbrace pe viitor cum făcuse la parinţiĭ eĭ. Mă ascultă, şi în cîte-va zile fu tămăduită de durerea sa de cap. Acest exemplu nu-ĭ unic în felul seŭ ; am văzut şi altele. Nu trebue mult ca îmbrăcămintea să tulbure circulaţia sîngeluĭ, şi efectile dezastruoase se vor face în curînd a fi simţite.

Un comte-mĭ zise într'o zi că fusese într'un institut în care, făcându-şĭ studiele, învăţase economia casnică : în toate dimineţile fuse nevoit să-şĭ facă patul, să-şĭ grijască hainele, chiar să curăţe duşamelile. Ast-fel a învaţat a cunoaşte modul de a executa lucrările casnice. El e foarte recunoscător acesteĭ case de educaţiune şi a avut de multe orĭ ocazia să se folosască de această aptitudine. Va încredinţa pe fiiĭ seĭ aceluiaş stabiliment, pentru că învăţămîntul în el e într'adevăr practic. Dacă un comte găseşte de cuviinţă a face ca copiiĭ seĭ să fie crescuţĭ în acest mod, şi dacă recunoaşte pe faţă foloasele uneĭ aşa educaţiĭ, ce trebue să se zică despre un pensionat de fete în care elevele n'aŭ a-şĭ pune în or-

dine camerile, nicĭ a îngrijĭ de cele-l-alte lucrărĭ de felul acesta și'n cari chiar, cum mi s'a asigurat, merg până la a le îmbrăca, ca și cum ar fi copile micĭ? Un alt defect e acela de a nu le învăța a lucra la bucătărie și a bucătărĭ. Ișĭ poate închipuĭ cineva să nu fie de întâia trebuință pentru o femee de a ști să facă bucătărie? Acesta-ĭ decĭ un punct însămnat în educația fetelor. De altmintrelea, nimenĭ nu-ĭ esceptat de la legea munceĭ, și, chiar cînd o fată dezmeardă speranța de a devenĭ damă mare, tot va fi o cinste pentru ea de a fi iscusită în lucrările de bucătărie. Ce mizerie de a vedea o femee căreia bucătăreasa i-ar putea zice: Doamnă, nu vă pricepețĭ nimic în aceasta!

Am cunoscut o baroană care se bucura de o mare considerație: ea se ducea în toate zilele la bucătărie și dădea lecțiĭ servitoarelor asupra moduluĭ de a găti bucatele. Tocmaĭ pentru acest motiv avea stima lumeĭ întregĭ.

Sunt de părere că instrucțiunea în lucrările casnice e chiar maĭ neaparat trebuitoare fetelor de cît știința de a ceti și scrie. La urma toată, omul a fost creat pentru a mînca și a bea, pentru a ceti romane și a face vizite, pentru a alerga la petrecerĭ și la serate. Astă-zĭ încă sunt fericit de a fi putut, până la etatea de 21 anĭ, să muncesc la cultivatorĭ și la meșteșug. N'am avut de ce mă rușina; departe de a-mĭ vătăma, aceasta mi-a făcut un serviciŭ foarte mare, și mulțumesc Domnuluĭ că m'a condus pe calea aceasta. In nicĭ un pensionat, prin urmare, n'ar trebuĭ nicĭ odată să se peardă din vedere că-ĭ o datorie sacră de a învața pe fete trebile gospodărieĭ nu maĭ puțin de cît sfînta religie.

Un vechiŭ proverb zicea: *Cel maĭ frumos costum țărănesc e acela ce și l-a tors cine-va cu propriele sale mânĭ.* Eată niște cuvinte prețioase, și ori-cine se va conforma lor, va avea haine trainice și puțin costisitoare. Din nenorocire nu se maĭ dă nicĭ o luare aminte la aceasta. Precum un factor poștal merge să distribue pretutindenea scrisorile sale, tot așa moda orașelor se propagă dintr'un loc în altul și înlocuește vechiul mod de

a se îmbrăca. Altă dată hainele nu eraŭ scumpe şi eraŭ folositoare sănătăţeĭ; astă-zĭ se cheltuesc foarte mulţĭ banĭ pentru haine, carĭ cîte o dată-s neigienice.

Dar la ce folos să se angajeze lupta în contra modeĭ? Ar fi ca şi cum aĭ predica surzilor, de şi se poate dovedi cu evidenţă că îmbrăcămintea, la foarte multe persoane, e cauza dureref de cap, a răceleĭ picioarelor şi a altor infirmităţĭ. Mă voĭ opri decĭ, pentru că-ĭ cu neputinţă a face serviciŭ aceluia care dispreţueşte sfatul cel bun. Ceĭ carĭ se îngrijesc de propriul lor interes şi voesc să-şĭ cruţe multe infirmităţĭ, vor face bine să-mĭ urmeze înştiinţările şi sfaturile mele practice.

In acelaş timp cînd, într'un pensionat, fetele învaţă a conduce afacerile casnice, trebue a le obişnui asemenea cu simplitatea în gospodărie. Maĭ mult, ele trebue să fie crescute aşa ca să ştie a se mulţumi cu condiţiunea părinţilor lor, să nu roşască de ea şi să nu caute a se sui maĭ sus.

Trebue a se da o atenţiune nu maĭ puţin mare hraneĭ. Cine, maĭ mult de cît tineriĭ de amîndouă sexurile, are trebuinţă de o hrană simplă, substanţială şi sănătoasă? Numaĭ atuncĭ cînd ea întruneşte aceste condiţiunĭ, va putea folosi, favoriza desvoltarea şi procura o generaţie sănătoasă şi robustă. La ce serveşte să se deie alimente fine şi căutate, dacă nu produc efectul voit? La ce folos haina elegantă, muzica, poezia, manierile distinse, dacă corpul e chinuit de infirmităţĭ şi de mizeriĭ. Incerce-se decĭ cine-va a da elevelor o hrană simplă, aşa cum am descris-o în capitolul despre alimentare, şi aplice-se a-ĭ forma pentru lucrurile trebuitoare şi folositoare: va vedea că spiritul şi corpul se găsesc bine, şi că sunt puse în stare a îndeplini îndatoririle vieţeĭ.

9. Ingrijirĭ igienice în instituţiunile de femeĭ prin mijlocul apeĭ.

Apa care-ĭ stătătoare saŭ care nu se mişcă de cît foarte încet, devine tulbure, respingătoare sau improprie serviciuluĭ. Un fenomen analog se manifestează la sute

de persoane cari trec de la viaţa activă a lumeĭ la viaţa retrasă, singuratică şi închisă. Ele perd coloritul feţeĭ, vigoarea fizică, veselia şi toanele bune. Faţa lor veştejită arată perderea sănătăţeĭ.

De sigur, nu-ĭ lucru uşor să păstrezĭ în bună sănătate un mare număr de persoane adunate la un loc şi ocupate mult timp în acelaş local. Trebue, prin urmare, să se gîndească cine-va a adopta o regulă de purtare care să poată favoriza bunul traĭ trupesc. Se poate întîmpla ca îmbrăcămintea, hrana, ocupaţiunile, ca totul să fie bine rînduit, şi totuşĭ sănătatea sĕ nu prospereze. Care-ĭ motivul, şi cum să se remedieze acest inconvenient? Inainte de toate, nu trebue ca aerul să fie închis: trebue să poată intra, eşi, circula liber. Acolo unde lipseşte aerul curat, cea maĭ bună sănătate va suferi puţin cîte puţin. Acesta-ĭ cazul maĭ cu samă în casele în carĭ o boală oare-care şi-a stabilit cartierul seŭ general. Dacă nu-ĭ cine-va foarte circumspect, molipsirea ar putea face numeroase victime. Nu s'ar putea crede cît de mult bolnaviĭ şi morţiĭ lasă după eĭ urmele infirmităţeĭ lor, dacă nu se îngrijeşte cine-va a da afară prin aerisire principiile morbide. Pe lîngă aceasta, trebue să se ţie cine-va de o îmbrăcăminte simplă şi să deie exerciţiĭ corpuluĭ prin muncă şi prin mişcare.

Apa-ĭ un mijloc foarte eficace pentru a pastra sănătatea, pentru a întreţinea şi desvolta puterile. Eată pentru ce ar trebui ca în toate instituţiunile să fie un local hotărît, în care diferite aplicaţiunĭ să poată fi practicate fără greutate. Dar, pentru a recurge la tratamentul cu apă, nu trebue să aştepte cine-va infirmităţile şi boalele să-ĭ fi stăpînit persoana. Se închide uşa hoţilor, pentru că se ştie că, atuncĭ cînd aŭ intrat cu sila într'o casă, nu lasă de cît ceia ce nu pot lua; trebue, tot aşa, să închideţĭ boalelor intrarea in corpul vostru, şi să căutaţĭ a-l păstra în putere şi'n sănătate. E adevărat că cîte-odată oamenilor sănătoşĭ nu le place să facă aplicaţiunĭ de apă şi că mulţĭ aŭ o neplăcere instinctivă pentru elementul liquid. Dar însamnă oare a cere prea mult, dacă angajez pe elevĭ a face, în fie-care săptămînă, două sau treĭ

jumătăţi de băi de jumatete de minunt, cu atît mai mult că acest mijloc păstrează şi păzeşte darul aşa de preţios al sănătăţei? Această împrejurare nu-ĭ ea un motiv destul de puternic pentru ca să învingă cine-va această neplăcere? Acel care-şĭ închipueşte că această mică muncă e de prisos, nu va avea de cît să aştepte sosirea boalei: cînd va zăcea în pat, va avea poate mai mult curaj!

N'ar putea fetele, primavara, vara şi toamna, să umble cîte odată cu picioarele goale prin grădină sau pe pietre ude? Acesta ar fi un mijloc de a întări organizmul, de a întoace sîngele de la cap şi de a apara de congestiunĭ. Dacă se găsesc unii cari găsesc că pretind prea mult, e păcat pentru eĭ că rămîn sănătoşĭ; căcĭ prin durere şi boală ar trebui să recunoască că, pentru a-şĭ păstra sănătatea, omul nu trebue să deie înapoĭ înaintea acestor micĭ sacrificiĭ. Nu sfătuesc de loc a se practica prea multe aplicaţiunĭ, dar numaĭ cît atîtea cîte trebuesc pentru a întări îndeajuns corpul şi a-l face să sufere frigul şi căldura.

O damă mi-a povestit că avea *Cura mea de apă* şi că mijloacele de întărire o interesaŭ foarte mult. De şi anotimpul era deja foarte înaintat, ea făcea încă jumătăţi de băĭ, şi acestea au prezervat-o de orĭ-ce raceală în timpul iernei.

O domnişoară, după ce-a petrecut şase anĭ într'un pensionat pentru a studia limbele, comptabilitatea, muzica şi alte lucrurĭ încă, avea sistemul nervos aşa de supraescitat, în cît nu maĭ putea azista la oficiele bisericeĭ, pentru că orga şi corul erau o tortură pentru nervii eĭ. Cele maĭ simple lucrărĭ casnice într'o casă burgheză şi mijloacile de întărire restabiliră pe această persoană în maĭ puţin de patru lunĭ. Fie ca asemenea exemple să fie înţelese şi imitate.

Voĭ adăoga încă unul. O fată, care fusese crescută într'un institut, îmĭ fu adusă de mama sa şi 'mĭ arătă strălucitele eĭ buletine. Cu fericitele sale dispoziţiĭ, ea învăţase foarte mult, dar devenise aşa de nervoasă, în cît trebuise să fie trimeasă în familia sa. Cariera sa pă-

rea decĭ că era sfărîmată. Ceia ce-ĭ maĭ mult, sărmana creatură era atinsă de ipohondrie şi se găsea ast-fel, cu toată ştiinţa sa, într'o situaţie foarte tristă. N'ar fi fost maĭ bine să previe, chiar la pensionat, această stare de plîns prin mijlocul întăririĭ raţionale:

Dacă mi-ar fi prin putinţă să nu fac să se aplice principiele mele de cît într'un singur stabiliment, sunt sigur că succesele obţinute ar angaja foarte multe alte case să facă tot ast-fel. Tineritul s'ar arăta de sigur dispus la întrebuinţarea apeĭ dacă numaĭ superiorii ar voi să o înţăleagă şi numaĭ dacă ar înceta de a o deturna. Mijloacele pe cari le recomand eu păstrează şi întăresc sănătatea, şi apără de debilitarea prematură.

Nu sunt duşmanul gimnasticeĭ, numaĭ cît să fie regulată înţălepţeşte; dar e foarte sigur că aplicaţiunile de apă sunt mult maĭ folositoare. E adevărat că gimnastica-ĭ capabilă a rădica temperatura corpuluĭ; dar nimic nu dă corpuluĭ temperatura normală maĭ răpide şi cu maĭ puţin pericol de cît apa. Gimnastica e adesea o cauză de supraescitare; apa, din contra, linişteşte orĭ-ce agitaţie şi aduce odihnă în economie. Pentru toate aceste motive nu staŭ la îndoială a zice: Tineritul ar fi fericit, dacă i s'ar procura ocazia de a uza de tratamentul hidroterapic: dar ar trebui să vegheze ca totul să se facă cu metodă şi inteligenţă, amintindu-şĭ neîncetat proverbul care zice: *Excesul în toate e un defect.*

10. Viaţa în mănăstirĭ.

Vorbind de casele de educaţiune, am comparat felul de viaţă ce se duce în ele cu viaţa din familie. O comunitate religioasă samănă asemenea, din maĭ multe puncte de vedere, cu o familie. După cum o gospodărie mare are trebuinţă de un şef capabil, şi precum de la acest şef atîrnă în mare parte fericirea sau norocirea familieĭ; tot aşa orĭ ce mănăstire are trebuinţă asemenea de un superior inteligent, şi de la dînsul atîrnă maĭ cu samă tot ceia ce se întîmplă plăcut sau supărător comunităţeĭ.

Dacă nu aruncă asupra uneĭ familiĭ monahale de cît o privire superficială, e ispitit cine-va a-şĭ zice: «Călugăriĭ au viaţă uşoară, pentru că au locuinţă, hrană şi îmbrăcăminte, şi munca lor nu-ĭ grea. In scurt, e un fel de viaţă plăcută, care nu pretinde marĭ sacrificiĭ».

Dar să privim maĭ de aproape: cînd veţĭ fi văzut înşivă tot ceia ce se cere de la călugărĭ şi de la călugăriţe, atît în privinţa morală cît şi în cea fizică, judecata vă va fi cu totul alta. Cea maĭ mare parte dintre mănăstirĭ samănă cu nişte ateliere marĭ, în cari fiecare-şĭ are locul seu hotărît, unde-şĭ îndeplineşte regulat, în tot timpul anuluĭ, o muncă grea; pe lîngă aceasta, timpul trebuitor pentru masă, precum şi pentru odihna trupuluĭ şi a spirituluĭ, într'o măsură foarte dreaptă. In foarte multe ordine religioase, unde regula-ĭ în particular severă, puterile fizice şi intelectuale sunt tot dea-una expuse a se uza înainte de vreme. Atuncĭ e datoria superioruluĭ de a modera pioasa, dar escesiva ardoare a sub ordonaţilor seĭ, şi de a veghea cu o îngrijire amănunţită ca toate lucrurile să-şĭ aibă timpul şi măsura lor, lucru şi repaos, osteneală şi recreaţie, aşa că încordarea spirituluĭ să nu facă să se uite drepturile corpuluĭ, că păstrarea sănătăţeĭ să nu fie perdută din vedere.

Am fost consultat de un mare număr de călugărĭ. O muncă intelectuală prea sirguitoare le ruinase sănătatea şi adusese grave infirmităţĭ; eĭ deveniseră, uniĭ în total, alţiĭ în parte, incapabilĭ a-şĭ îndeplini datoriile stăreĭ lor. Neglijaseră în oare-care măsură grija sănătăţeĭ lor fizice, greşală care nu rămîne nicĭ odată nepedepsită. Pentru ca inteligenţa să-şĭ poată păstra mult timp vigoarea şi activitatea sa, trebue ca corpul, locuinţa şi instrumentul inteligenţeĭ, să rămîe sănătos şi tare. Prin urmare, călugăriĭ la cari munca intelectuală domină sau exlude tot restul, trebuesc, pe cît e cu putinţă, în oarele libere, să se dedeie la o muncă fizică. Acesta-ĭ singurul mijloc de a mănţinea starea sănătăţeĭ.

In foarte multe ordini religioase, de altmintrelea, regula a prevăzut trebuinţa de a alterna între munca spi-

ritului şi cea a corpului. Dar acolo unde această măsură nu-i luată de la început, superiorul este îndatorat a îngriji pentru alternativa necesară, în favoarea sănătăţei generale. In această privinţă îmi voi permite a supune superiorilor ordinelor religioase, fie barbaţi fie femei, cîte-va sfaturi cari merită cu deosebire a fi luate în samă.

Hrana trebue să fie substanţială; dar trebue să se ferească cu îngrijire de tot ceia ce i prea aromat sau excitant, pentru că ar fi nesănătos pentru nişte oameni cari au o viaţă puţin activă. Vechii pusnici au atins o etate foarte înaintaiă, şi care era hrana lor? Cea mai simplă, pe care le-o oferia natura, legume fără aromate, fructe, etc. Mai mult, alimentele nu trebue să fie nemistuibile, pericol care de altmintrelea nu-i de temut, graţie prescripţiei postului întrebuinţat în foarte multe mănăstiri.

Nu se poate întrebuinţa îndestulă luare aminte în alegerea sau în construirea clădirilor destinate a deveni o mănăstire, pentru că, pintre persoanele cari intră acolo, cea mai mare parte nu le mai părăsesc cît trăesc, altele nu esă de cît rar. Locuinţa trebue să fie bine expusă la soare şi să nu fie umedă. Cîţi călugări mor prea curînd în mănăstirile în cari nu se ţine socoteală de această împrejurare! Dacă într'o casă ordinară e aşa de important a se aerisi bine în fie-care zi încăperile locuite, şi camerile de culcare, cu mai mult cuvînt trebue să se facă aceasta în mănăstire. In tot sezonul, dormitoarele trebue să fie, toată ziua, accesibile aerului curat; celelalte săli trebue să fie îndată ce nu mai e nimeni în ele.

Hainele nu trebue să fie prea călduroase, ast-fel corpul nu-i îndeajuns de deprins cu răceala. Hainele de lînă sunt de obiceiu în foarte multe mănăstiri. Pentru cazul în care aceste haine sunt în contact imediat cu corpul, trebue să li se dee îndestulă lărgime, pentru ca să nu se lipească de pele. Dacă aerul poate trece pretutindenea, nu se va desvolta de loc un exces de căl-

dură, și suprafața peleĭ nu va deveni prea delicată și simțitoare.

Intrebuințarea inteligentă a apeĭ răcĭ ar fi de mare folos pentru călugărĭ și călugărițe, în scopul fie de a da organizmuluĭ mai multă vigoare și mai multă putere de rezistență, fie de a împrospăta și de a insufleți facultățile sufletuluĭ în funcționarea lor. Precum îșĭ pregătește cineva apa pentru a-șĭ spala mânele și fața, ar trebui să eie asemenea măsurĭ pentru a face acelaș serviciu corpuluĭ întreg. Ceĭ cari-s sănătoșĭ, adică aceĭ a cărora corp are temperatura normală, a cărora somn e bun și dispoziția spirituluĭ favorabilă, aceia trebue să facă două sau treĭ jumătățĭ de băĭ pe săptămînă, a cărora durată va fi de 30 secunde, cel mult de un minunt; dar să nu uite a face pe urmă o jumatate de oară mișcare, pentru ca corpul să-șĭ eie earășĭ temperatura normală; dacă fac aceste băĭ în tot sezonul, în mijlocul ierneĭ ca și 'n mijlocul vereĭ, vor suferi tot așa de bine frigul și căldura. Datoriele stăreĭ lor nu vor fi o sarcină; sănătoșĭ cu corpul și cu spiritul, eĭ se vor achita de ele cu tragere de inimă și satisfacție.

A nu observa toate aceste regule, a lua de locuință o casă umedă, a neglija aerisirea regulată, a nu alege cum trebue hainele și hrana, e a stabili în casă locul de întîlnire a mulțime de boale, cari vor chinui pe călugări, le vor face grea sau chiar cu neputință îndeplinirea îndatoririlor lor, și vor da lovitura de moarte mai multor viețĭ tinere și pline de speranță.

Ca dovadă în sprijinul celor ce spun, voĭ cita cîte-va exemple în cari, fără îndoială, nu-ĭ mereu vorba tot de mănăstirĭ însășĭ; dar nu-s maĭ puțin instructive pentru felul de viață obișnuit în multe mănăstirĭ.

O domnișoară veni să mă găsască. «La etatea de 14 anĭ, îmĭ zise ea, am întrat într'un pensionat si am stat acolo opt anĭ, pentru a învăța. Acum ar trebui să-mĭ încep cariera. Din nenorocire, pe cînd părințiĭ meĭ și toțĭ membriĭ familieĭ mele sunt foarte sănătoși, eu am început, acum doi anĭ, a tuși. La început era ceva ne însămnător, dar puțin cîte puțin a rezultat o tusă vio-

lentă şi îndărătnică. Mai mult, am frigurĭ şi asud noaptea, şi ori-ce mers fie cît de puţin lung, mă oboseşte foarte mult.»—Persoana era bine făcută şi avea părinţĭ robuştĭ; dar, timp de anĭ, ea dusese o viaţă închisă, şi inteligenţa fusese mereu aplicată, pe cînd corpuluĭ îĭ lipseau îngrijirĭ. Rezultatul fu oftiga. Imĭ păru foarte rău că nu maĭ putuĭ scăpa pe sărmana fată; căcĭ răul era prea înaintat pentru a maĭ putea fi combătut. Ea muri după opt săptămînĭ Sunt sigur că, dacă n'ar fi părăsit ţara, n'ar fi fost atinsă de această boală şi ar fi putut ajunge la o vrîstă foarte înaintată.

O altă persoană veni să-mĭ ceară sfat în privinţa vocaţiuneĭ sale. Ea petrecuse cîţĭ-va anĭ într'un pensionat, studiase muzica şi limbele, dar neglijase cu desăvîrşire munca fizică şi întărirea corporală. Iĭ atrăseĭ luarea aminte asupra trebuinţeĭ munceĭ materiale, o făcuĭ să înţăleagă că nu era făcută pentru viaţa de mănăstire, pentru că nu găsea în ea de cît ocupaţiĭ intelectuale. Dar dacă nu s'a obişnuit cine-va din etatea tînără a lucra şi a se întări prin muncă, maĭ tărziu nu se va hotărî la aceasta de cît cu greu. Tocmaĭ ceia ce se întîmplă în cazul precedent: fata urmă calea în care-o chemau studiile ce le făcuse, şi, la doĭ anĭ şi treĭ lunĭ după intrevederea noastră, muri oftigoasă.

Am cunoscut o fată de ţăranĭ care, sănătoasă şi muncitoare, îşĭ simţia vocaţiunea religioasă şi dorea să între într'un ordin sever. Ea dădu urmare acesteĭ atracţiunĭ. Dar ce schimbare se făcu în curînd în ea! Pănă atuncĭ lucrase totdeauna la aerul liber, ceia ce păstrează şi întăreşte sănătatea; se bucurase de hrana simplă şi întăritoare a vieţeĭ de ţară. Eat-o de o dată mutată în clădirile rău aerisite, în carĭ nu putea să facă de cît foarte puţină mişcare, şi aceasta numaĭ cît în lăuntrul mănăstireĭ, şi unde nu maĭ avea munca care mănţine puterile. Putea ea să nu slăbească? Evenimentul nu se făcu să fie aşteptat: de la al treilea an al vieţeĭ sale religioase ea era ciuruită de infirmităţĭ, fără să se ştie ceia ce-ĭ lipsea; în cursul anuluĭ al patrulea, ea-şĭ sfîrşi existenţa în floarea vrîsteĭ.

Treĭ fete, cari se destinau învățămîntuluĭ, ișĭ terminase studiile. In urma aplicațiuneĭ continue, ele-șĭ dărăpănaseră sănătatea, una mai mult de cît alta. Veniră să mă consulte. Le spusei să nu între în funcțiĭ de cît după ce vor fi petrecut un an la țară și se vor fi ocupat acolo de lucrărĭ cîmpeneștĭ, pentru ca, sub influența aeruluĭ curat de la țară și a munceĭ fizice, organizmul lor să poată prinde puterĭ. Numaĭ în modul acesta le era cu putință să-șĭ recîștige vigoarea corporală de altă dată și să ajungă în stare a corespunde cerințelor pozițiuneĭ lor viitoare. Una din treĭ îmĭ urmă statul; ea trăește încă, se bucură de o bună sănătate și-șĭ îndeplinește funcțiunile cu foarte mult succes. Celelalte două au murit în curînd, una după doĭ anĭ, ceealaltă la al patrulea an. Cu toate acestea, în momentul cînd le văzuĭ, nu erau maĭ bolnave una de cît cea dintâiŭ.

De ordinar se încredințază școalele de fete institutoarelor, ceia ce aprob din toate punctele de vedere. Dar trebue multe lucrurĭ uneĭ institutoare, pentru ca să-șĭ poată îndeplini sarcina. Imĭ e greu să-mĭ exprim în public modul meu de a vedea în privința uneĭ deplorabile stărĭ de lucrurĭ; n'așĭ spune nimica, dacă n'așĭ iubi așa de mult adevărul și dacă n'așĭ fi simțitor de soarta tristă a atîtor persoane. Trebue decĭ ca să vorbesc. Se face prea mult pentru partea științifică, facultățile intelectuale prea sunt puse la contribuție, și în 5 sau șese anĭ, poate încă maĭ mult, tinerile persoane învață o mulțime spăimîntătoare de lucrurĭ. Dar la ce folos? Cele maĭ adese ori nu profită de loc sau nu profită de cît foarte puțin timp, pe urmă ajung la capătul putereĭ.

In timpul studiilor este obiceiul a se neglija cu totul exercițiul corporal: corpul nu-ĭ îndatorit de cît a duce inteligența dintr'un loc în altul, singura mișcare ce i se acordă; el nu-ĭ deprins cu răceala nicĭ întărit prin muncă, și sufletul sfîrșește prin a rămînea într'o cocioabă care amenință ruina. Prin urmare, cariera învățămîntuluĭ e de scurtă durată și adăpată de amărăciune. Dar

este de plîns în sistemul acesta de a forma institutoarele, un al doilea neajuns: instrucţia lor e esclusivă, scurtă dint'o parte. Nu se va întîmpla numaĭ de cît ca aceste institutoare să dee elevelor lor o educaţie asemenea cu cea primită de ele înşile?

Se va contesta poate adevărul cuvintelor mele. Dacă pretinde cineva că faptele citate au avut alte cauze, sunt gata a-mĭ retrage afirmaţia, totuşĭ numaĭ cît să mi se dovedească că am greşit. Pot adăoga, de altmintrelea, că aplicaţiunile de apă, aşa cum le recomand pentru întărirea corpuluĭ saŭ pentru tămăduirea infirmităţelor, au rezultate escelente, judecînd cel puţin după numeroasele atestaţiunĭ pe carĭ le-am primit deja de la stabilimentele de felul acesta. Apa-ĭ decĭ o putere ce trebue utilizată pentru a păstra şi întări sănătatea.

Fără îndoială, pentru mulţĭ oamenĭ stînşĭ de munca intelectuală, nu va fi vindecare posibilă, dacă nu se aplică asemenea la munca fizică. Fie-care mănăstire ar trebui, prin urmare, să ofere locuitorilor eĭ ocazia de a face aplicaţiĭ de apă, nu maĭ puţin de cît aceea de a-şĭ exercita corpul prin munca fizică. Numaĭ cu această condiţie manţinerea sănătăţeĭ e cu putinţă.

Dacă o viaţă bine regulată are atita însămnătate în mănăstirile de femeĭ, ea are tot atita însămnătate, poate încă maĭ multă, în mănăstirile de barbaţĭ. Călugăriĭ, a căror ocupaţie principală e studiul, nu trebue să uite grija de corpul lor; căcĭ corpul e locuinţa şi instrumentul instrumentul inteligenţeĭ care produce operile de ştiinţă. La ce folos munca învăţatuluĭ, dacă ea-ĭ ruinează corpul? Nu trebue decĭ a refuza corpuluĭ timpul trebuitor somnuluĭ. Creatorul, prin alternativa zileĭ şi a nopţeĭ, n'a determinat timpul munceĭ şi cel al odihneĭ? A se lipsi cine-va de odihna nopţeĭ, nu însamnă a lucra cu inteligenţă, ci a-şĭ face rău.

Am cunoscut un tînăr aşa de aprins şi de sirguitor la studiu, în cît stătea noaptea până la 11 oare, la mezul nopţeĭ şi chiar maĭ mult. Aceasta nu putea dura. După trei anĭ de aceste excese de muncă intelectuală, fu cuprins de durerĭ de cap aşa de violente, de congestiunĭ

aşa de dese şi aşa de tarĭ, în cît la etatea de 28 anĭ, era incapabil de orĭ-ce ocupaţie. Făcuse bine ? Ce a cîştigat din toate acestea? Nimic, dacă nu suferinţĭ zilnice, şi un viitor fără speranţă.

Cunosc un alt domn care, în toate serile la 8 oare, lua o ciaşcă de cafea neagră, pentru a putea studia mult timp fără să-ĭ vie somn. Aceasta ţinu timp de cîţĭ-va anĭ fără inconvenient, graţie robusteĭ sale constituţiunĭ. Dar de odată se manifestă o părăsire complectă de puterĭ, şi nenorocitul nu mai fu bun de nimic ; corpul şi spiritul erau ruinate.

Oameniĭ de studiu ar trebui maĭ cu samă să nu-şi refuze niciodată timpul trebuitor somnuluĭ reparator. Sunt încredinţat că orĭ-ce muncă care se prelungeşte peste 9 oare de sară, e vătămătoare sănătăţeĭ. Odihna dinainte de mezul nopţeĭ, e mult maĭ salutară pentru corp şi pentru suflet de cît somnul de după mezul nopţeĭ. O greşală nu maĭ puţin mare din partea unuĭ om de cabinet, ar fi de a nu se deda la nicĭ un exerciţiu fizic. Luaţĭ un argat, puneţi-l timp de treĭ lunĭ la un biurou, şi ocupaţiĭ esclusiv cu o muncă intelectuală; după aceasta trimiteţi-l earăşĭ la lucrul cîmpuluĭ, şi veţĭ putea constata că a perdut treĭ sferturĭ din puterile sale muşchiulare. Nu-ĭ acelaş caz cu un om de studiu, care se lipseşte de orĭ-ce exerciţiu corporal ? Dacă spiritul se ocupă necontenit şi esclusiv de studiĭ, corpul ajunge ca o maşină care se rugineşte şi se strică, pentru că se pune prea puţin în activitate.

Mulţĭ vor zice fără îndoială : «Pentru a-mĭ păstra puterile şi sănătatea, fac în fie-care zi o primblare.» Aceasta nu-ĭ de ajuns· Primblarea oferă frumoase puncte de vedere, respiră cineva un aer bine-făcător, şi membrele inferioare se ostenesc ; dar cea maĭ mare parte a organelor rămîn în stare de repaos. (Adăogaţĭ aicĭ ceia ce am zis maĭ sus *despre mişcarea şi eserciţiul corpului*.

Un domn ce-l cunosc studia foarte mult şi nu eşea de cît rar. Dar în toate zilele, timp de jumatate de oară, tăia lemne sau îşi sapa grădina. M'a asigurat că da-

torește acestuĭ exercițiu sănătatea și buna dispoziție a spiritului.

Unul sau altul dintre cititoriĭ meĭ va găsi poate cam exagerat modul meŭ de a vedea, și va zice că se află foarte sănătos cu corpul și cu spiritul, de și ocupația luĭ zilnică nu-ĭ fizică. Iĭ voiŭ spune să privească împrejurul luĭ, și va vedea o mulțime de exemple carĭ confirmă vorbele mele. Ciți oamenĭ au a deplînge imprudențeĭ, cauza infirmităților lor! Pentru aceasta repet terminînd: în fie-care mănăstire trebue să fie un loc rezervat pentru lucrările corporale, în acelaș timp pe cînd trebue să se găsască ocazia a reînsufleți, a întări, a deprinde organismul prin mijlocul apeĭ.

PARTEA A DOUA

METODA DE TAMADUIRE

DUPA

REGULELE EXPERIENȚEI MELE

CAPITOLUL I.

Boalele Oaselor.

1. Caria.

Toată lumea știe că, din timp în timp, se produc abcese la suprafața corpului, care crapă și supurează. Dacă mersul lor e regulat și se disvoltă răpide, se degajază foarte multe materii punoioase, și omuluĭ iĭ e cu cu atît maĭ bine pe urmă. Se zice atuncĭ că natura a știut ce să facă, că s'a vindecat prin propriele sale silințĭ. Dar se întîmplă cîte o dată că elementile morbide nu-s tóte date afară; sîngele și umorile pot chiar fi alterete, fără să se manifesteze o eliminare. Dacă se găsesc de aceste substanțe nesănătoase în corp și pătrund pănă la oase, atuncĭ le atacă pe aceste din urmă, le rod, le moae, le putrezesc puțin cîte puțin, așa că adesa părticele de os se disfac și esă prin deschizătura fistuloasă.

Am cunoscut o persoană care-a suferit mult timp de un abces la gingini. Cum nu s'a deschis, punoiul a început a roade osul fălceĭ, şi nenorocita a murit.

Toate oasele pot fi cariate, cum a fost această falcă. Răul nu se opreşte într'un singur loc; el poate prinde în două sau treĭ locurĭ deosebite. ca şi însăşĭ abcesele. Ast-fel am cunoscut o altă persoană, o servitoare, care-şĭ sclinti într'o zi piciorul. Considerînd acest accident ca o bagatelă, ea 'l neglijă şi urmă să facă treabă — După puţine zile oasele şi articulaţiele piciorului se inflamară, caria se declară, şi piciorul trebui să fie amputat. Dar caria reapăru în alt loc şi fata sfîrşi prin a muri după suferinţĭ enorme. Se poate tămădui cu uşurinţă caria, dacă se ia treaba din timp; dar e mai puţin uşor, dacă sîngele-i stricat deja de mult timp, dacă s'a format un sînge bolnav: în acest caz sîngele nu se maĭ îmbunătăţeşte, caria-ĭ incurabilă.

Mi se aduse într'o zi o fată care avea, de la genunchĭ până la gleznă, patru borte fongoase, şi aceasta de doi anĭ. Fragmente de os eşiseră deja prin fie-care deschizătură şi toate leacurile întrebuinţate rămăseseră fără rezultat.

Cum să se facă în acest caz? Maĭ întâĭ trebuĭ să se gîndească la o hrană sănătoasă şi uşoară de mistuit, pentru a îmbunătăţi sîngele. Prescriseĭ decĭ: 1) în fie-care zi 6 sau 8 grăunţe de enipere, care lucrează favorabil asupra stomahuluĭ; 2) de treĭ orĭ în fie-care zi o ceaşcă mică de ceaĭ de patlagină, de jaleş (sânzenie) şi de absint, ceia ce curăţă sîngele şi ajută mistuirea; 3) în fie-care zi o spălare întreagă a corpuluĭ, ceia ce întăreşte şi sporeşte căldura naturală; dar această acţiune e maĭ eficace, dacă, în loc de spalare, se face în fie-care zi o stropire superioară şi o stropire a genunchilor; sau încă o jumatate de bae.

Cît despre părţile ulcerate, se aplică pe ele coada calului feartă sau opărită, sub formă de compresă sau sub formă de cataplasmă.

Era de mirare să vezĭ cum, în urma acestor aplicaţiuni, culoarea peliţeĭ se îmbunătăţi, pofta de mîncare

reveni şi rănile se cicatrizară. In patru săptămînî caria fu complect tămăduită.

Anna, în vrîstă de 33 anî, a avut în urma unuî curent de aer un reumatism violent la umărul stîng. Ea întrebuinţă diferite fricţiunî şi chiar, din cauza durerilor nesuferite, injecţiî anodine. Răul se propagă de la umăr până la picior, care se umflă şi se inflamă foarte tare de-asupra penunchiuluî: îî curgea în fie-care zi o cantitate din ce în ce mai mare de un liquid arzător. Nicî unul din mijloacile întrebuinţate nu avu rezultat.

In acest caz asudarea a dispărut pe deplin, inflamaţia a produs elemente morbide, sîngele a fost corupt, însfîrşit substanţele stricate şi-au făcut eşire.

Tratament: 1) Două înfăşărî pe săptămînă de la subsuorî până jos, udate într'o decocţiune de pae de ovăs, aceste înfăşărî calde deschid poriî, rezolvă umflătura şi dau afară materiele viciate.— 2) In timpul săptămîneî două cămeşî muiate asemenea într'o infuziune caldă de pae de ovăs, ceia ce produce în partea de sus a corpuluî efectul obţinut în partea de jos prin mijlocul înfăşăreî.— 3) In fie-care zi o stropire superioară şi o stropire a coapseî; aceste aplicaţiunî întăresc natura, deprind corpul cu răceala şi au o putere rezolutivă asupra materielor morbide din interior.

Aceste operaţiunî fiind practicate timp de 3 săptămînî, s'a putut mărgini la 3 jumătăţî de baî şi la treî stropirî superioare pe săptămînă, şi la o spălare totală cu apă răce la fie-care două nopţî. Spalarea păstrează şi înmulţeşte căldura naturală, şi băile întăresc organizmul.

După 15 zile cura era sfîrşită, şi umflătura dispărută.

Pentru întrebuinţarea internă bolnava bea în fie-care zi o ceaşcă de ciaî făcută cu 6 frunze verzî de soc, tăete în bucăţele micî şi fierte timp de 10 minunte. Această infuziune îndepărtează orî-ce căldură internă, provoacă eşirî afară şi curăţă rărunchiî.

Luî Ioan i se umflasă într'o zi braţul, şi simţea du-

rerĭ pătrunzătoare. Nu se formă abces, umflătura se făcu foarte vîrtoasă şi-l făcea să sufere foarte mult.— Timp de maĭ multe lunĭ medicii ĭĭ aplicară diferite leacurĭ. Ĭ se făcură asemenea, de amîndouă părţile, cîte o deschizătură pentru a instila nicĭ el nu ştie ce-ĭ. Braţul mergea, între acestea, din ce în ce maĭ răŭ, şi după maĭ multe săptămînĭ se declară caria: diferite bucăţeluşĭ micĭ de os eşiră. Cum răul devenea din ce în ce maĭ grav, pacientul se hotărî a încerca alte mijloace, recurse la apă. Tot exteriorul lui spunea lămurit că acest om nu era numaĭ cît bolnav la braţ, dar că tot organizmul luĭ era afectat, că era anemic, că n'avea sînge bun şi umorĭ bune. Tămăduiţĭ decĭ maĭ întâi corpul în general, şi braţul se va tămădui el însuşĭ !

Tratament: 1) Corpul întreg fu spalat în fie-care zi, ceia ce răcori şi întări natura, şi făcu să revie asudarea neaparat trebuitoare;—2) dolnavul luă în fie-care zi o jumatate de bae, care are o putere întăritoare, rezolvă umorile morbide, redeschide pofta de mîncare, şi readuce buna înfăţişare;— 3) pentru întrebuinţarea internă, bău în fie-care zi trei ceşte micĭ de o infuziune de jaleş (sînziană) pentru a ameliora umorile, de puţin absint pentru a favoriza digestia, şi boabe de enipere pentru a ajuta stomahul şi a curăţĭ rărunchiĭ;—4) mîna fu învălită în fie-care zi, timp de 4 oare, în scuturăturĭ de fîn ferte;se reînoia învălitoarea după cele întâĭ două oare, pentru ca să aibă mereu o căldură plăcuta;—5) în timpul nopţei se înfăşura rana cu o bucată de albitură muiată într'o decocţiune de coada caluluĭ.

După puţine zile înfăţişarea bolnavuluĭ se îmbunătăţi, ulcerul se tămădui cu încetul, caria se opri şi braţul se tămădui.

Să maĭ observăm că, dupa cele 3 zile, braţul fu cufundat în fie-care zi odată, maĭ tărziu de două orĭ, în apă răce timp de 2 sau chiar 4 minunte.

O fată de 13 ani avu, de desubtul pulpelor, o umflătură foarte caldă, dureroasă, foarte tare.

La început, ea nu se prea îngriji; cînd maĭ tărziu,

consultă un medic, osul era deja atacat. Timp de lungi săptămînĭ ea întrebuință diferite leacurĭ, tot în zadar.

Se puse să citească cartea mea, se servi de înfășurărĭ cu florĭ de fin, aplică coada caluluĭ, făcu spălăturĭ totale, maĭ pe urmă jumătățĭ de băĭ, și se restabili în timp de patru săptămînĭ.

Un tată de familie, în etate de 56 anĭ, avea cibote prea strîmte, și i se răniră degitele picioarelor. Cum putea urma să lucreze, nu băgă de samă la acest accident. Dar eată că, după cît-va timp, cele întăĭ două degite ale picioruluĭ drept se inflamară; el nu se îngrija mereu. Cînd la urmă nu maĭ putu merge, se cruță puțin; unul din degite era inflamat, celălalt deja roș.— Medicul le tăe pe amîndouă, crezînd ast-fel să îndepărteze răul. Totușĭ curgeau mereu din rană materiĭ negriĭ, dovadă că caria pătrunsese deja adînc. De altmintrelea, omul nostru era bine.

Cînd în fine se crezu perdut și nimenĭ nu-l maĭ putu scăpa, recurse la apă.

Tratament: 1) In fie-care zi amîndouă picioarele pănă la pulpe fură, timp de două oare, învălite în scuturăturĭ de fîn ferte, pe urmă bine înfășurate cu o cuvertură de lînă. După 2 oare scuturăturile de fîn fură din nou muiate în apă caldă, și învălirea reînoită; 2) corpul întreg spalat zilnic cu apă răce; 3) in timpul nopțeĭ piciorul bolnav fu bine înfășurat, până deasupra glezneĭ, într'o pînzătură muiată într'o decocțiune de coada caluluĭ, și înfășurarea fu reînoită în cursul nopțeĭ.

Precum spalarea exercita asupra corpuluĭ întreg o acțiune întăritoare și eliminătoare; tot așa, dar într'un mod mult maĭ viu, înfășările lucrau asupra picioarelor. După puține zile orĭ-ce pericol era înlăturat, și după 4 săptămînĭ caria dispăruse. Totușĭ se maĭ disfăcură încă cîte-va bucățele de os. Să nu uităm a spune că piciorul bolnav fu stropit în fie-care zi cu două stropitorĭ de apă răce. Acest frig intens dispărțea elementele morbide ale osuluĭ și ast-fel se obținu tămăduirea complectă.

Pentru întrebuințarea internă, pacientul bea în fie-ca-

re zi o infuziune de coada șoarecului, de sunătoare și de patlagină. Acest ciai curăță sîngele.

Un copil de 9 ani avea de mult timp un deget umflat, care ardea, fără să'l doară însă. Mai tîrziu se inflamă mai mult și lăsă să se scurgă puțin liquid negriu. Aceasta dură mai multe zile, pe urmă jumatate din prima falangă căzu. Era caria.

Tratament: 1) Mai întâi se puse să fearbă coada calului, și mîna fu scaldată, timp de jumatate de oară, în această decocțiune caldă.—2) Se muie o pînzătură într'o decocțiune de coada calului, pentru a învăli degetul și mîna.—3) Mîna fu cufundată de 2 ori pe zi, timp de 5 minunte, în apa cea mai răce, pe urmă din nou înfășată.— 4) Corpul întreg spalat în fie-care zi.

In 12 zile degetul fu tămăduit, și așa de bine tămăduit în cît putu servi ca mai înainte.

Spălătura întreagă lucrase asupra întregului corp, coada calului eliminase substanțele morbide, baea răce a mînei luase materiele de prisos.

O fată de 18 ani suferea adesa de erupțiuni într'o parte saŭ alta a corpului, și adesa curgea un liquid punoios. De-asupra genunchiului apăru o umflătură, care se inflamă. Fata-și ascunse boala, atîta cît putu umbla. Inflamația părței afectate deveni foarte vie, se produse o deschizătură și 2 bucățele de os eșiră. Eată deci caria:

Tratament: 1) Coapsa până sub genunchiŭ fu învălită într'o decocțiune de floare de fîn în stare caldă, în fie-care zi timp de 8 oare, 4 oare dimineața și 4 oare sara; la fie-care dată învălirea era înoită după cele întâi două oare.—2) Partea inflamată era mereŭ acoperită cu un compres muiat într'o decocțiune de coada calului; se muia compresul la fie-care două oare. Umflătura dispăru puțin cîte puțin.—3) In fie-care zi bolnava fu învălită pe deplin într'o fașă mare, muiată într'o decocțiune de flori de fîn. Această fașă era trebuincioasă, pentru că erupțiunea abondentă dovedea că eraŭ multe substanțe morbide în sînge, cari trebuiră eliminate.

Vindecarea complectă se operă în 12 zile. Fașa cea mare curăța tot organismul, celelalte învăliri eliminaŭ

elementile nesănătoase. După D-zeŭ, apa şi coada calului aŭ redat acesteĭ persoane sănătatea.

O fată, care se bucurase totdeauna de o sănătate înfloritoare, făcu într'o zĭ un sugel la al treilea degit de la mîna dreaptă. Acest deget, care se făcuse de 3 orĭ maĭ gros de cît în starea ordinară, îĭ făcea foarte mult răŭ; chiar braţul întreg o durea până spre umăr. Sărmana-şĭ perdu pofta de mîncare şi avu friguri arzătoare prin tot trupul. După 10 zile gramada de umorĭ sfîrşi prin a străbate pelea degetuluĭ şi se scurse timp de maĭ multe zile. In sfîrşit întăea falangă se disfăcu, roasă de carie.

Tratament: 1) Bolnava trebui să poarte în fie-care zi, timp de oară şi jumatate, o cămeşă muiată într'o decocţiune caldă de scuturăturĭ de fîn.—2) Mâna şi antebraţul fură în fie-care zi, timp de 6 oare, învălite în scuturăturĭ de fîn ferte, foarte calde şi reînoite la fie-care 2 ciasurĭ. Aceste scuturăturĭ de fîn, lucrînd ca un brustur epispastic (vizicătoare), atraseră toate umorile nesănătoase afară din braţ şi din mînă.—3) Mîna fu stropită, de două orĭ pe zĭ, cu o stropitoare de apă răce. Aceste stropirĭ strînseră orificiile raneĭ şi sfîrşiră resoluţiunea materielor morbide. Deschizătura se închise şi degitul se tămădui; dar se înţălege de la sine că întăia falangă nu maĭ reveni.

2. Rachitism.

Dintr'un oraş mare mi se aduse într'o zi o fată de 10 anĭ, care avea foarte bună înfăţişare, dar fie-care picior îĭ era strîns într'un aparat special; unul din ele era maĭ scurt de cît celălalt cu aproape 5 centimetrĭ. Partea superioară a corpuluĭ purta asemenea un aparat, şi şoldul drept îĭ era pe deplin diformat. Sărmănica umbla cu ajutorul a două cîrje; cu toate acestea, îĭ era cu neputinţă să meargă fie cît de puţin departe. De maĭ bine de 4 lunĭ deja tîra cu dînsa aceste treĭ maşinĭ, şi toate tratamentile suferite nu avuseseră nicĭ un rezultat. Aparatele trebueaŭ să îndrepte oasele curbate şi diformate

ale coapselor şi colona vertebrală.—Eată un efect al ştiinţeĭ!

Făcuĭ o încercare, începînd prin a îndepărta cele treĭ maşinĭ şi prin a culca copila pe o saltea virtoasă. Pe cît era cu putinţă, îndreptăĭ îndoitura şoldurilor, ceia ce fu o afacere de 3 secunde; pe urmă picioarele fură întinse unul lîngă altul. Pe urmă învăliĭ copila, de la subsuorĭ până la genunchĭ, într'o prostire muiată într'o decocţiune de scuturăturĭ de de fîn. Această înfăşare fu aplicată în toate zilele, şi stătea de fie-care dată 2 oare. Asemenea în toate zilele fetiţa primĭ pe coapse o stropire cu două stropitorĭ de apă răce.

Cînd acest tratament durase 5 zile, bolnava putea deja să stee drept; colona vertebrală asemenea nu se maĭ îndoea. Totuşĭ aplicaţiunile fură urmate; după 15 zile, copila era în stare să mergă fără sprijin, singură şi dreaptă, de şi încet şi numaĭ la distanţe micĭ.

După 3 săptămînĭ ea făcuse deja marĭ progrese: stătea dreaptă şi mergea ca şi ceilălţĭ copiĭ, şi picioarele-ĭ eraŭ de lungime egală. Nu-ĭ maĭ trebuea de cît să-şĭ întărească maĭ mult sănătatea şi puterile: acest scop fu atins în 6 săptămînĭ.

Ceia ce era surprinzător, e că această fetiţă era bine conformată şi bine hrănită, şi că părea a se bucura de o sănătate escelentă. N'am găsit nimic anormal la corpul eĭ, dacă nu că genunchiul stîng era puţin umflat, dureros şi ţapăn. Totuşĭ acest picior trecuse de sănătos, pentru că era maĭ lung de cît celălalt. Am prezentat copila la 2 medicĭ, pentru a auzi judecarea lor. Unul din eĭ îmĭ zise: «In faţa acestuĭ caz ştiinţa rămîne mută; ea a putut aplica aparatele ortopedice, dar n'a putut efectua vindecarea». Celălalt declară: «Avem aicĭ o afecţiune în faţa căreia medicina-ĭ neputincioasă».

Eată diagnosticul meŭ: Copila are în genunchiul stîng, unde se găseşte durerea şi înţăpenirea, materiĭ morbide, provenind fie dintr'o scurgere de sînge, fie dintr'o contuziune saŭ izbitură oare-care; de acolo a rezultat o inflamaţie internă, care a atacat osul; în consecinţă, piciorul slăbi, osul se muiă şi se îndoĭ ca o grindă prea

slabă care cedează sub o sarcină prea grea. Trebuĭ decĭ ca, pe de o parte, copila, pusă într'o poziţie naturală, să fie întărită prin mijlocul repaosuluĭ şi al aplicaţiunelor de apă, şi că, de altă parte, elementile nesănătoase să fie eliminate din genunchiŭ, scop pe care l-am ajuns ţinînd învălit acest membru, în fie-care zi timp de 2 saŭ chiar 4 oare, în scuturăturĭ de fîn ferte.

CAPITOLUL II.

Boalele articulaţiilor.

1. Reumatism articular.

Ce este maĭ obişnuit de cît reumatismul şi afecţiunile simulare? Acum 40—50 de anĭ aceste stărĭ bolnăvicioase eraŭ rare; în zilele noastre, din contra, se întîlnesc foarte des în toate clasele societăţeĭ. Chiar oameniĭ de la ţară nu maĭ sunt scutiţĭ, eĭ carĭ odinioară eraŭ garantaţĭ prin muncile grele şi asudare. Pe cîte persoane, pretutindenea, reumatismul le impedecă a-şĭ îndeplini îndatoririle sarcineĭ lor. E foarte sigur că pricina principală, acesteĭ stărĭ de lucrurĭ se află în obiceiurile de moleşire, la carĭ atîta lume-ĭ supusă. Care-ĭ prezervativul în contra acestuĭ răŭ aşa de îngrozitor şi aşa de universal? Numaĭ cît deprinderea raţională cu răceala şi îmbrăcămintea potrivită pot prezerva de el organismul omenesc. Trebue să facă aşa ca corpul să nu fie prea delicat şi senzibil, să nu devie ca plantele de florărie, cu fructe precoce.—Se deosebeşte reumatismul articular şi reumatismul muşchiular; în capitolul următor va fi vorba de acest din urmă.

O fată de 14 anĭ are o afecţiune articulară: picioarele, umeriĭ şi mînele sunt foarte umflate; ea are frigurĭ arzătoare şi'n fie-care zi, cît-va timp, asudă foarte mult; maĭ mult încă, ea n'are poftă de mîncare şi nu poate dormĭ.

Tratament: să se pue în fie-care zi o cămeşă muiată într'o decocţiune de scuturături de fîn în stare caldă;—2) să se facă în fie-care zi o spalare complectă, care se va putea repeta o dată, dacă frigurile sunt intense;—3) să se administreze în toate zilele o stropire superioară şi o stropire a genunchilor; 4) în fie-care zi o ceaşcă de ceaiŭ de coada şoarecului, de floare de soc şi de boabe de enipere.

Acest tratament dură 3 săptămînĭ. Cămeşa udată a avut un efect rezolutiv şi eliminător; spălăturile aŭ întărit organizmul; ciaiul a purificat rărunchiĭ şi a provocat asudarea.

Fata, de şi restabilită, continuă a întrebuinţa boabe de enipere şi 2 jumătăţĭ de băĭ pe săptămînă.

O persoană de 27 de anĭ a avut deja de 5 orĭ boală articulară. La fie-care dată a trebuit să stee în pat timp de 8 saŭ 10 săptămînĭ, suferind foarte mult şi nepu-tînd nicĭ să mînînce nicĭ să doarmă

Tratament: 1) Să se învălească de două orĭ pe săptămînă, de dedesuptul braţelor până la picioare, cu o faşă mare muiată într'o decocţiune de pae de ovăs, carĭ s'aŭ fert timp de jumatate de oară; faşa trebue ţinută timp de o oară şi jumatate saŭ două oare;—2) de două orĭ pe săptămînă, să se îmbrace cu o cămeşă muiată într'o infuziune caldă de pae de ovăs şi să se lese o oară şi jumatate;—3) de două orĭ pe săptămînă, să se spele corpul întreg cu apă amestecată cu oţet, bolnavul sculîndu-se din pat şi punêndu-se în el din noŭ după spălare; 4) în fie-care zi o ciaşcă de ciaĭ făcută cu sunătoare, sînziană şi absint.

Tramentul dură 4 săptămînĭ, după carĭ tot organizmul bolnavuluĭ se găsi într'o stare foarte bună; vigoarea, pofta de mîncare şi somnul reveniră. Ea fu înştiinţată atuncĭ că ar face bine să eie şi pe viitor, odată pe săptămînă, cămeşa muiată într'o decocţiune de pae de ovăs, şi o jumatate de bae. După 6 săptămînĭ, cămeşa muiată putù fi neglijată; una saŭ două jumătăţĭ de băĭ pe săptămînă fură îndeajuns.

Cămeşa şi faşa avură un efect rezolutiv, spălarea e-

xercită o acţiune întăritoare, ciaiul regulă cursul sîngelui şi favoriză mistuirea.

Aplicaţiunile de apă ulterioare asigurară contra reîntoarcerei boalei şi mănţinură puterile corpului.

Un tînăr de de 24 de anî venî să mă vadă şi se plînse că nu-şî maî putea câştiga pînea; că avea un reumatism articular cînd într'un picior cînd într'amîndouă, cînd în altă parte a corpuluî; că era nevoit să stee în pat timp de zile întregî; că întrebuinţase deja toate mijloacile posibile, fricţiunî, otrăvurî şi alte lucrurî—toate fără rezultat.

Eată tratamentul care convenî uneî asemenea stărî: 1) De două orî pe săptămînă mantaua spaniolă; 2) de două orî în fie-care noapte, spalare totală; 3) două jumătăţî de băî pe săptămînă.

Această cură fu urmată timp de 3 săptămînî, după care orî-ce reumatism dispăruse. Nu maî lipsea atuncî de cît a săvîrşî restabilirea şi a întări maî mult corpul pentru viitor, şi aceasta cu ajutorul uneî jumătăţî de băî pe săptămînă.

Mantaua spaniolă, care curăţă organismul, rezolvise şi eliminase toate substanţele nesănătoase şi vătămătoare. Spălăturile şi jumătăţile de băî întăriseră corpul în întregul seŭ şi părţile slăbite în particular.—N'am prescris mantaua spanaiolă în această împrejurare de cît pentru că pacientul era musculos.

Un lăcătuş era cuprins de mult timp de un reumatism articular. El întrebuinţase deja tot felul de remediî, fără să găsască uşurare; stătea cîte odată în pat săptămînî întregî, şi suferea durerî nespuse, pe carî căuta adesa să le liniştiască prin narcotice. Peliţa-î era palidă ca de mort, ochiî în fundul capuluî, trăsăturile cufundate.

Intăile aplicaţiunî de apă fură stropirea superioară şi stropirea coapselor, în urma cărora amîndouă picioarele şi pulpele se umflară foarte tare, maî cu samă la genunchî, şi pricinuiră acestuî om durerî şi suferinţî nespuse. Atuncî fu învălit, de la subsuorî până jos, în scuturăturî de fîn ferte şi rămase în starea aceasta timp de două oare. Chiar în cursul aceleî zile, primi o stropire pe coapse.

In spațiŭ de cîte-va oare, durerile dispărură aproape pe deplin. Cît despre brațe și umere, ele se umflară asemenea în urma repetăreĭ stropirilor superioare, așa că trebui să se aplice scuturăturĭ de fîn calde pe aceste părțĭ. Cînd înfășările, stropirile superioare și stropirile coapselor fură continuate timp de 4 zile, umflătura încetă și durerile se împrăștiară fără să lese urme.

După aceasta, pacientul primea în toate diminețile, timp de două săptămînĭ, o stropire superioară și o stropire a coapselor; sara făcea o jumatate de bae. Sfîrși prin a se găsi așa de tare și așa de bine, în cît se mira de efectul extraordinar al acestor mijloace așa de simple și acestor medicamente așa de puțin costisitoare. Scuturăturile de fîn rezolviseră și absorbiseră, la el, elementile morbide; stropirile și jumătățile de băĭ întăriseră corpul, regulasă cursul sîngeluĭ, restabilise pretutindenea căldura normală, și ast-fel întreaga economie reintrase în ordinea naturală. Pofta de mîncare și somnul liniștit eraŭ cea maĭ bună dovadă de buna stare a sănătățeĭ. Pe viitor nu maĭ trebui să întrebuințez de cît două saŭ treĭ jumătățĭ de băĭ pe săptămînă.

Un țăran de 50 anĭ suferea îngrozitor la articulațiele genunchilor, șoldurilor și gleznelor; era incapabil de orĭ-ce treabă și-șĭ petrecea în pat cea maĭ mare parte de timp. Se găsea în starea aceasta de maĭ bine de doi anĭ, și simția că, cu toate leacurile, răul creștea din zi în zi. Durerile-l împedecau să mănînce și să doarmă.

Reumatismul pricinuise umflăturĭ tarĭ, carĭ trebueau muiate și eliminate, dacă sănătatea și vigoarea trebueau să se reîntoarcă. Bolnavul primi deci, timp de o săptămînă: 1) o dată în fie-care zi o fașă mare muiată într'o decocțiune de florĭ de fîn; 2) de două orĭ pe zi o spalare totală cu apă și cu oțet, fără să se șteargă; și al 3) pentru întrebuințarea internă 3 linguri de ciai de absint, de 3 orĭ pe zi.

Infășarea rezolvea elementile morbide, pe cînd spălăturile sporeau căldura animală și puterile, și restabileau asudarea egală a corpuluĭ. După 15 zile, tatăl de familie ce putu reîntoarce la trebile sale.

Un alt bolnav îmĭ spuse ceia ce urmează:

«Eată 6 lunĭ de cînd sufăr de un reumatism articular. Cum n'am fost nicĭ o dată prea tare, această boală m'a slăbit prea mult. Incerc viĭ durerĭ în picioare, în pulpe, adesa în coapse, cîte odată până în coasta dreaptă şi în coasta stîngă, şi din cînd în cînd chiar şi în umerĭ. Cînd aceste durerĭ sunt prea violente, n'am de loc poftă de mîncare. Am consultat deja mai mulţĭ medici, am luat un mare număr de leacurĭ şi am întrebuinţat o mulţime de alifiiĭ; m'am frecaţ asemenea cu spirt de canforă şi cu rachiu de Francia. Cu toate acestea am cheltuit mulţime de bani şi n'am scăpat de boală».

Acest pacient îşĭ atrăsese afecţiunea printr'o răceală. Cum era slab de constituţie, puterile l'au părăsit îndată.

I-am prescris: 1) de două orĭ pe săptămînă, faşa mare de la subsuorĭ până la picioare, timp de o oară şi jum.; ea fusese muiată într'o decocţiune de scuturăturĭ de fîn; 2) de patru orĭ pe săptămînă stropirea superioară şi stropirea genunchilor.

Cînd acest tratament durase 15 zile, nu se maĭ întrebuinţa de cît jumatate de bae pe zi, şi o stropire superioară la fie-care două zile; aceasta asemea timp de două săptămînĭ.

Care fu efectul acestuĭ tratament? Faşele calde favorizară căldura naturală şi eliminară, prin acţiunea lor rezolutivă şi eliminătoare, toate substanţele nesănătoase; stropirea superioară şi stropirea genunchilor întăriră organizmul, sporiră căldura corpuluĭ şi regulară şloiul sîngeluĭ.

Am recomandat încă, acestuĭ pacient cura de enipere, care curăţi rărunchiĭ şi susţinu stomahul; asemenea ciaiul de absinţ, care, luat zilnic, fu foarte favorabil suculuĭ gastric.

Bolnavul era vindecat după 4 săptămînĭ. Pentru a-şĭ complecta sănătatea, fu nevoit să facă în viitor, încă una sau două jumătăţĭ de băĭ pe săptămînă.

2. Podagra.

E o adevărată fericire pentru o familie numeroasă de a avea o bucătărie bună şi o gospodină cum trebue, care să ştie bine a coace şi care să fie în posesiunea a tot ceia ce trebue pentru a pregăti mese bune; căcî, pretutindenea unde este o bucătărie bine ordinată, locuitoriî caseî resimt efectile fericite: eî sunt toţî bine hrăniţî şi bine conservaţî, sănătatea fie-căruia e îngrijită cît se poate mai bine. Dacă, din contra, bucătăria nu-î bună, gospodina nu ştie a coace cum trebue şi alimentele nu preţuesc mare lucru, membriî familieî nu se vor afla bine: eî vor fi rău hrăniţî, nicî unul din eî nu va ajunge la desvoltarea complectă a puterilor sale fizice, fie-care se plinge de o infirmitate oare-care.

Acest tablou îmî convine foarte bine pentru a prezenta starea podagroşilor. Intăia pricină a suferinţelor lor este, de sigur, stomahul, care nu se află în bune condiţiunî: lipseşte decî o bucătărie bună. Intr'un asemenea stomah alimentile nu-s bine coapte, adică elaborate şi pregătite pentru nutriţiune: eată gospodina care face bucătărie, fără să aibă un bun combustibil şi care pregăteşte ast-fel o hrană ale căreia principiî alimentare nu vor fi disolvate complect, şi pe care natura nu şi le va putea asimila, aşa că organismul primeşte foarte multe alimente vătămătoare, sau cel puţin fără de valoare. Aceasta-î tocmaî ceia ce se întîmplă în particular cînd stomahul absoarbe alimente carî nu se numără de loc printre cele maî bune şi carî tocmaî sunt căutate de podagroşî. Prea multă sare şi prea multe aromate strică stomahul, şi vinurile tari nu-i sunt maî favorabile. Se poate zice în mod general că bucatele alese şi mesele bune par a face rău bucătărieî stomahuluî.

Materialele de carî economia are trebuinţă pentru nutriţiunea sa, sunt procurate de stomah, de unde trec în sînge, şi din sînge provine atuncî tot ceia ce hrăneşte córpul omenesc.

Dar, dacă foarte multe substanțe nefolositoare sau chiar năsănătoase sunt depuse în sînge și economia-ĭ alimentată cu ele, nu-ĭ de mirare ca oare-cari elemente, cari, nefiind în destul de coapte în stomah, să se grămădească în diferite locurĭ ale organismuluĭ, să rămie acolo staționare și să se concreționeze maĭ mult sau maĭ puțin. Hrana, în loc de a produce carne și mușchĭ, a dat naștere la umflăturĭ cari se îngroașă puțin cîte puțin.

Compar podagrosul cu o livadă presurată de moșinoae. Cu cît aceste umflăturĭ rămîn maĭ mult timp în corp, cu atît maĭ mult devin maĭ tarĭ și maĭ grele de vindacat. Din timp în timp ele se înferbîntă în interiorul organismuluĭ, după cum la suprafața cutanee se formează cîte odată abcese, prin cari elementile morbide ale corpuluĭ omenesc găsesc o eșire. Concrețiunile podagreĭ, neputînd fi date afară, se inflamează și pricinuesc durerĭ viĭ, cîte odată aproape de nesuferit, și focul intern calcinează întru cît-va aceste concrețiunĭ, ca lemnul ce se transformă în cărbunĭ.

Cînd una din aceste inflamațiĭ a discompus concrețiunea podagreĭ, această materie trece afară sub forma de exalare abondentă. Dar, cea mai mare parte a timpuluĭ, ea nu-ĭ expulzată de cît în parte, și restul rămîne în corp, așa că accesele acesteĭ dureroase afecțiunĭ vor reîncepe în curînd, afară numaĭ dacă nu se modifică bucătăria și bucatele. E ca o dramă ce se repetă din interval în interval: maĭ întăĭ absorpțiunea bucatelor cari nu convin, de unde rezultă concrețiunile; pe urmă inflamația și durerile îngrozitoare timp de săptămînĭ și de lunĭ; în sfîrșit transudarea parțială a materieĭ podagroase.

Treĭ medicĭ m'au asigurat că padagra a pus în eșec iscusința oamenilor de artă și că ea-ĭ incurabilă. Cît despre mine, pretind că se poate vindeca podagra, adică rezolvi depozitele cretacee pe cari atacurile le-au lăsat în încheeturĭ, precum se pot îndepărta moșinoaele din livadă. Sunt cazurĭ în cari vindecarea podagreĭ se ope-

rează chiar fără greutate, atuncĭ cînd răul nu-ĭ învechit; dar în cea mai mare parte de cazurĭ lucrul nu-ĭ de loc uşor. Modîlcile podagreĭ nu s oase; prin urmare, trebue să se poată disolva. Dacă, în accesele îngrozitoare, nu se iaŭ de cît otrăvurĭ pentru a linişti durerile, răul e îndulcit, dar nu vindecat.

Am luat de exemplu o bună bucătărie: repet că o bucătărie bună trebue, înainte de toate, să cuprindă materialele necesare la prepararea uneĭ hrane potrivită. Trebue să se îngrijască ca stomahul să mistuiască bine, şi ca corpul să asude potrivit şi să expulseze elementile răle. Eată ceia ce previne reîntoarcerea boaleĭ. În cît priveşte vindecarea, e de însămnătate: 1) a se muia şi topi materiele podagroase; 2) a le elimina în urmă; 3) a împedeca slăbirea şi moleşirea în economie, adică a face aşa ca toată maşina omenească să lucreze foarte activ, pentru a respinge ceia ce-ĭ de prisos. Bazîndu-se cine-va pe aceste principiĭ, ajunge a vindeca podagroşiĭ.

Un eclesiastic, acum 20 anĭ, a suferit enorm de podagră timp de 12 săptămînĭ. Mediciĭ l'aŭ sfătuit să se păzască cu îngrijire de aerul răce şi de tot ceia ce-ĭ umed. De altmintrelea nu este bolnav care să se teamă maĭ mult de cît podagrosul de apă şi de aplicaţiunile sale. Pentru ce? De o parte, pentru că aceste persoane şi-aŭ făcut rău vr'o dată udîndu-se, şi, de altă parte pentru că prea adesa ele aŭ fost prevenite contra acestuĭ singur mijloc curativ. Preotul îşĭ zicea că n'ar putea nicĭ odată să se găsască maĭ răŭ cu aplicaţiunile de apă, şi luă hotărîrea a întrebuinţa un tratament foarte energic prin apă, aşa cum cerea afecţiunea sa. După 6 săptămînĭ era vindecat, şi a rămas ast-fel până acum; nicĭ odată n'a maĭ simţit urmele boaleĭ sale. Nu-ĭ aceasta o dovadă că se poate vindeca podagra?

Rezolvirea materieĭ tophace trebue să fie obţinută; 1) prin spălărĭ, 2) prin înfăşărĭ, 3) prin stropirĭ. 4) prin băĭ. Orĭ-cine ştie să înţăleagă apa în diferitele sale aplicărĭ, e în stare să vindece podagroşiĭ. Dar nu trebue să-şĭ închipuiască cineva că un sărman, în care podagra a domnit mulţĭ anĭ, să poată fi scăpat în cîte-va zile.

Pretind decĭ: dacă mediciĭ nu cunosc remediŭ pentru podagră, eŭ cunosc unul, care-ĭ apa. Avețĭ urechĭ să auzițĭ? Voi arăta prin exemple cum procede tratamentul, şi cum se urmează aplicațiunile de apă.

O doamnă nobilă mi-a făcut următorul raport: «De mulțĭ anĭ podagra mă face să sufăr ingrozitor. Adesea a trebuit să staŭ în pat timp de săptămînĭ întregĭ, şi de multe orĭ, în durerile arzătoare, am dorit moartea. Un mare număr de medicĭ aŭ încercat asupra mea multe lucrurĭ. Am cheltuit deja o sumă mare de banĭ, am petrecut maĭ multe sezoane la diferite băĭ şi a trebuit să beaŭ doctoriile cele maĭ tarĭ. De mult timp nu maĭ nădăjduesc să mă vindec, şi n'aşĭ venĭ să fac o încercare la d-voastră, dacă un om vindecat prin cura de apă nu m'ar fi hotărît la aceasta, şi dacă înțăpenirea membrelor mele nu mi-ar fi arătat că peste puțin timp nu voĭ maĭ putea merge de loc. Tot deauna am urmat întocmaĭ prescripțiele medicilor; asemenea sunt hotărîtă a nu mă feri de apă răce. Chiar cînd am avea o temperatură de 8 saŭ 10 grade sub zero, aşĭ fi gata să susțin orĭ-ce aplicațiunĭ».

Avurăm o temperatură de 8 la 11 grade R. de-asupra luĭ zero şi, timp de 15 zile, doamna urmă acest tratament: In toate diminețile primblare în apă saŭ stropirea genunchilor; două oare maĭ tărziŭ, stropire superioară; după amează jumatate de bae de 30 secunde până la un minunt; sara, stropirea coapselor. Din timp în timp, ea intercala o bae de şezut durînd un minunt.

Efectul acestuĭ tratament fu astfel că după două săptămînĭ doamna declara: «Nu-mĭ maĭ lipseşte absolut nimic; mă simt fericită şi îndămînă, cum n'am maĭ fost de mulțĭ anĭ. Inainte tremuram mereŭ, acum am în toată ființa mea o căldură plăcută şi uniformă. Am cea maĭ bună poftă de mîncare şi dorm toată noaptea».

Cum a produs apa acest rezultat? Apa administrată la picioare şi la pulpe atrase sîngele în extremitățile inferioare, pe carĭ le încălzĭ şi le întărĭ. Stropirile superioare exercitară aciaş acțiune în partea de sus a corpuluĭ. Jumătățile de băĭ alungară toate elementile uzate

și ținute prea mult timp în interiorul corpuluĭ și le expulzară, întărind organizmnl întreg și readucîndu-ĭ căldura sa naturală. Băile de șăzut avură un efect întăritor asupra rărunchilor și asupra organelor abdomenuluĭ.

Un tînăr de la țară, în etate de 24 de anĭ, veni să caute ușurare. «Am la mînĭ nodurĭ articulare, marĭ și vîrtoase, cari-mĭ fac de obiceiŭ foarte mult răŭ, maĭ cu samă în timpul nopțeĭ; genunchiĭ meĭ, maĭ cu samă genunchiul drept, sunt foarte umflațĭ, așa că sunt de tot țapăn și cîte o dată îmĭ e cu neputință să mă plec. Durerile-mĭ sunt maĭ viĭ cînd e o schimbare de temperatură. Embrocațiunile (ungerile), fricțiunile, băuturile ce le-am luat până azĭ, totul a fost nefolositor».

Bolnavul părea în adevăr foarte suferind. I-am prescris: 1) la fie-care treĭ zile o bae generală cu pae de ovăs, încălzită la 30 saŭ 32 grade R. cu treĭ alternative, adică de 3 orĭ în apă caldă timp de 10 minunte și de 3 orĭ în apă răce timp de jumatate saŭ o minunță; aceastâ aplicațiune ar putea fi înlocuită cîte o dată printr'o spalare totală;—2) la fie-care treĭ zile o cămeșă muiată într'o decocțiune caldă de pae de ovăs, pe care s'o ție timp de o oară și jumatate saŭ două oare; 3) de două orĭ pe zĭ, la fie-care dată timp de 4 oare, învălirea mînelor și picioarelor modilcite în scuturăturĭ de fîn ferte, reînoite după cele întâĭ 2 oare;—4) în fie-care zi o ciașcă de ciaĭ compus din 12 fire de enibahar și puțin absint, fiert timp de 10 minunte, să se bee în micĭ porțiunĭ în cursul zileĭ.

După 16 zile bolnavul reapăru: nodurile articulare cedaseră, ințăpenirea nu maĭ exista, culoarea pelițeĭ era cu totul alta. I-am ordonat atuncĭ, pentru viitor, tratamentul următor: 1) O dată pe săptămînă cămeșa muiată într'o decocțiune caldă de pae de ovăs, pe care s'o păstreze timp de o oară și jumatate;—2) o dată pe săptămînă fașa inferioară, mergînd de la brațe până la picioare, muiată într'o decocțiune de pae de ovăs și timp de o oară și jumatate;—3) cura cu enipere.

Cincisprezece zile maĭ tîrziŭ omul nostru se declară vindecat; îl sfătuiĭ cu toate acestea să întrebuințeze încă

2 jumătăţĭ de băĭ pe săptămînă, pe viitor, pentru a-şĭ întărĭ organizmul.

Eată cum a operat acest tratament : Băile calde èxercită o acţiune rezolutivă foarte intensă asupra materieĭ tophacée ; altenativa căldureĭ şi răceleĭ întăreşte natura, şi e trebuitoare, pentru că căldura nu sporeşte prea mult şi suprafaţa corpuluĭ nu devine prea senzibilă şi delicată ; cămeşa muiată rezolveşte şi elimineazĭ încet ; scuturăturile de fîn fierte aŭ acelaş efect asupra nodurilor podagreĭ, dar într'un grad superior ; ciaiul, din partea sa, contribue a curăţĭ natura. Al doilea tratament n'a fost de cît urmarea îndulcită a celuĭ dintăĭ.

Eată un potcovar care soseşte dintr'o ţară îndepărtată. El are 31 anĭ şi-mĭ povesteşte : «Sunt pe deplin neputincios şi nu-mĭ maĭ pot cîştiga pînea zilnică pentru sărmana mea familie. Umeriĭ şi genunchile-mĭ sunt cîte odată umflate ; pe urmă aşa sufăr în tot corpul, în cît petrec nopţĭ întregĭ fără să dorm ; pofta de mîncare-ĭ foarte rară. Durerile mele durează de 4 anĭ ; răul a luat puţin cîte puţin proporţiunile pe carĭ le vedeţĭ. Am luat deja ape minerale în diferite locurĭ şi mediciĭ mi-aŭ prescris mulţime de lucrurĭ, toate în zădar.

Bolnavul suferea de o afecţiune podagroasă şi reumatismală. Eată ce i-am prescris : 1) Timp de o săptămînă, în fie-care zi 2 stropirĭ superioare şi 2 stropirĭ a coapselor, a cărora abondenţă şi presiune trebue să sporească din zi în zi ;—2) la fie-care treĭ zile o jumatate de bae de 30 secunde ; 3) în fie-care zĭ o ceaşcă de infuziune făcută din coada caluluĭ, fire de enipere şi puţin absint.

După cele întăĭ opt zile tratamentul fu modificat. Luă atuncĭ : 1) în fie-care zi o stropire dorsală şi o puternică stropire superioară.—După 15 zile potcovarul se simţia aşa de bine restabilit, în cît se putu reîntoarce la aĭ seĭ, mulţumind luĭ D-zeŭ : scăpase de boala articulară şi-şĭ cîştigase pofta de mîncare şi somnul.

Stropirile superioare şi stropirile crurale aŭ încălzit şi întărit organizmul, alungînd reumatismul şi rezolvind umflăturile împrăştiate în corp. Jumătăţile de băĭ aŭ exer-

citat o acţiune întăritoare asupra economiei întregi, şi ciaul a îndepărtat toate materiele morbide din interior.

Pentru a preveni reîntoarcerea boaleĭ şi a întări natura, fericitul potcovar luă, în viitor, 2 saŭ 3 jumătăţĭ de băĭ pe săptămînă.

O femee de 42 anĭ declară că sufere de podagră de mult timp, şi că sufere durerĭ de necrezut. Medicamentele nu i-aŭ adus nicĭ o uşurare. Ea petrecea nopţĭ, cîte odată săptămînĭ, fără să poată dormi un cias; dar concreţiunĭ calcaroase nu s'aŭ manifestat nicĭ o dată în încheeturĭ.

Tratament: 1) În fie-care zi, stropirea superioară şi stropirea genunchilor;—2) la fie-care două zile, jumatate de bae;—3) la fie-care treĭ zile, spalare totală;—4) în fie-care zi o ceaşcă de infuziune de sunătoare şi de coada şoreculuĭ, cu puţin absint, să se eie în 3 porţiunĭ.—După 3 săptămînĭ pofta de mîncare era escelentă, somnul dura 7 saŭ 8 oare, şi orĭ-ce durere trecuse.

Această bolnavă avea maĭ degrabă reumatism în muşchi de cît în articulaţiunĭ. Eată pentru ce a trebuit să se exercite o acţiune întăritoare asupra organizmuluĭ întreg: stropirile, în adevăr, sporiră căldura naturală şi produseră, prin urmare, o exalare mai îmbelşugată; ele fură ajutate de spălăturĭ, cari asemenea încălziră şi întăriră; ciaiul îmbunătăţi sucurile şi regulă mai cu samă circulaţia sîngeluĭ, care fusese tulburată.

O văduvă era cuprinsă, la intervale de 4 săptămînĭ, de durerĭ de cap aşa de marĭ, în cît se temea să nu-şi peardă mintea şi era nevoită, la fie-care criză, să steie în pat timp de maĭ multe zile. Suferise odată de podagră; podagra era acum ascunsă în corp şi nu se maĭ manifesta ca altă dată; dar ea făcea pe această persoană maĭ puţin bolnavă şi neputincioasă.

Era de trebuinţă, în acest caz, să se caute rozolvirea generală a podagreĭ cu tot ceia ce se ţinea de ea, şi curăţirea interioară şi exterioară a corpuluĭ întreg. Căcĭ tocmaĭ în podagră şi'n împedecările sîngelui ce-o întovărăşesc, sîngele nu numaĭ cît e viciat, dar aseme-

nea deranjat în percursul seu. Eată tratamentul potrivit: 1) In fie-care zi, spălarea corpuluĭ întreg cu apă amestecată cu oțet, pentru a restabili exalațiunea întreruptă ;— 2) la fie-care două zile, învălirea corpuluĭ întreg cu o fașă muiată într'o decocțiune de pae de ovăs; 3) după două săptămînĭ aplicațiunile precedente fură înlocuite cu stropirea superioară administrată în fie care dimineață, și cu jumatate de bae luată în fie-care sară, trebuind să rezolvească și să elimineze; 4) pentru întrebuințarea internă, în fie-care zi 2 cește de infuziune de florĭ de porumbreĭ și de florĭ de soc, de luat în 3 porțiunĭ micĭ. După 3 săptămînĭ, vindecarea era complectă și fericita mamă se reîntoarse la familia eĭ.

3. Umflătura la genunchi.

Un camioner îmĭ aduse pe fiica sa Berta, în etate de 9 anĭ, și-mĭ povesti: «Acum doĭ anĭ, fiiceĭ mele i se umflă un genunchiu. Am consultat îndată medicul, și acesta o tratá mult timp fără cel maĭ mic succes. Fuĭ nevoit atuncĭ să pun copila la clinica din capitală, și acolo i se făcu operație în partea stîngă a genunchiuluĭ. După 6 săptămînĭ, i se puse un aparat de ipsos. Copila se întoarse acasă, și după 4 săptămînĭ aparatul fu luat, dar nicĭ nu maĭ putu pune piciorul în pămînt. In urmă i se făcu o nouă operație, de astă dată în partea dreaptă a genunchiuluĭ, pe cînd mă legănau în cele maĭ frumoase speranțe. Contrariul de ceia ce așteptam se întîmplă: genunchiul se făcu mereu maĭ gros și maĭ dureros, și în sus și în jos de genunchi, piciorul slăbea așa de tare în cît sfîrși prin a nu mai avea de cît a treia parte din grosimea sa de odinioară. Ceia ce era mai trist, sărmana fată nu mai putea sta în picioare. Piciorul și pulpa fiind așa de bolnave, ea-și perdu pofta de mîncare și fu redusă într'o stare de plîns.

Tratament: 1) Berta fu spalată peste tot odată pe zi cu apă și cu oțet, dar nu ștearsă; 2) piciorul bolnav fu învălit de 2 orĭ pe zi, la fie-care dată timp de 4 oare,

în scuturăturî de fîn fierte şi calde bine, carî se muiau în liquid după cele întâi 2 oare; 3) pentru întrebuinţarea internă, mînca 4 sau 8 fire de enipere pe zi şi lua, pe cît se putea, o lingură de lapte la cias, de la dejun până la amează.

Nu trecură încă 4 săptămînî, şi deja fetiţa părea fragedă şi sănătoasă; pofta de mîncare revenise. Piciorul era încă ţapăn, dar Berta putea deja să-l îndoae şi mergea aşa de bine, în cît abea se observa ceva neregulat. Genunchiul bolnav nu-şî perduse încă toată umflătura sa.

Ordonăî atuncî următorul tratament: 1) în fie-care zi două stropirî răcî a genunchilor şi a coapselor; — 2) în fie-care zi, o înfăşare ca mai sus, durînd două oare; — 3) în timpul nopţeî, învălirea genunchiuluî c'o bucată de albitură acoperită cu *fænum graecum* muiat; — 4) fire de enipere ca mai sus.

Acest tratament fu urmat timp de 3 săptămînî, după carî genunchiul era vindecat, restabilirea complectă. — Sfătuiî să se mai facă încă, în viitor, o spălare şi două jumătăţî de băî pe săptămînă.

Ce fusese această boală? Umflătura genunchiuluî împedeca sîngele de a ajunge în deajuns în picior, care, prin urmare, nu era în destul de hrănit şi slăbea, cu atît mai mult că lipsea mişcarea, şi că circulaţia neregulată a sîngeluî şi durerile corpuluî întreg slăbeau organizmul. Scuturăturile de fîn rezolviră umflătura, spălările întăriră economia şi regulară cursul sîngeluî; stropirile avută un efect întăritor şi astringent, şi dădură undeî sîngeluî o circulaţie uniformă; firile de enipere favorizară digestiunea şi produseră eliminări prin căile urinare.

Un tată de familie mi-a spus următoarele: «Fiul meu, care are 6 anî, are o umflătură deasupra unuî genunchiu, şi acest genunchiu se îngroaşă din săptămînă în săptămînă. Genunchiul însuşî, care-î vîrtos ca un os, nu-î face rău, dar umflătura-î foarte dureroasă. Piciorul corăspunzător e mult maî slab de cît celălalt, nu

se îndoae de loc şi pricinueşte cîte odată durerĭ viĭ. Totuşĭ băetul e încă în stare a merge puţin».

Tratament: de 2 orĭ pe zi, la fie-care dată timp de două oare, învălirea genunchiuluĭ şi a coapseĭ umflate în scuturăturĭ de fîn calde; să se facă aplicaţia în pat; 2) în fie-care noapte, să să învălească în *fenum grecum* fert genunchiul umflat.

Cînd acest tratament va fi fost urmat timp de 3 săptămînĭ, atuncĭ să se practice ceia ce urmează: 1) În fie-care zi, stropirea genunchiuluĭ şi a coapseĭ bolnave; —2) în fie-care zi timp de două oare, învălirea în scuturăturĭ de fîn ca maĭ sus;— 3) în fie-care noapte, aplicaţiune de *fenum grecum* ca în tratamentul sus zis.

Se continuară a se face aceste operaţiunĭ timp de 3 săptămînĭ, după cari totul era îndreptat. Scuturăturile de fîn rezolviseră şi trăseseră afară materiile morbide; fenum grecum esercitase asupra umflăturei, într'un grad maĭ intens, aceiaş acţiune ca scuturăturile de fîn; stropirile puseră earăşĭ ordine în circulaţia sîngeluĭ, încălziseră şi întăriseră pulpa şi piciorul.

Cauza acesteĭ infirmităţĭ era o împedecare a sîngeluĭ, pe care umflătura genunchiuluĭ îl împedeca să circule în pulpă şi în picior; de acolo umflătura coapseĭ. Îndată ce umflătura genunchiuluĭ trecuse, unda sîngeluĭ putea din nou pătrunde în extremitatea inferioară, şi ast-fel membrul întreg îşĭ regăsi sănătatea.

CAPITOLUL III

Boalele muşchilor.

1. Reumatism muscular.

Mi s'a întîmplat într'o zi să am o oală cu florĭ în camera mea. La epoca în care planta înflorea, din în-

tîmplare fereastra rămase deschisă într'o noapte răce. De dimineață observăĭ că cîte-va frunze, acele cari se găseau mai aproape de fereastra deschisă, aveau pete roșiĭ. Aceste luau puțin cîte puțin un culor brun, și planta suferise atîta în cît rămînea mereu bolnăvicioasă.

Imĭ ziseĭ că aceste foĭ veștezite avuseseră un reumatism, care întrase așa de adînc și exercitase atîtea pustieri, în cît urmările nu se vor maĭ șterge. Tot așa-ĭ cu trupul omenesc: dacă la un loc oare-care, aerul răce pătrunde prin porĭ, cum pătrunde apa într'o stofă, și răcirea închide aceste orificiĭ, evaporația-ĭ oprită, de unde naște o inflamație maĭ mult sau maĭ puțin mare, inflamație care aduce tulburarea și distrugerea în țesetura atinsă. Ca urmare, se formează materiĭ morbide, cari se propagă din ce în ce maĭ mult printre mușchĭ, Cînd ele ajung până la articulațiunĭ, rezultă reumatismul articular.

O asemenea stare patologică nu poate fi vindecată de cît prin repararea pagubeĭ cauzate. Răul fiind venit din exterior pentru a pătrunde în interior, trebue să căutăm a-l face să se întoarcă, să-l expulzăm pe aceiașĭ cale pe care-a urmat-o pentru a întra.

Se întrebuințază pentru aceasta acelaș procedeu ca pentru a face să iasă dintr'o albitură o pată de cerneală: se leșiază.

Se poate ca reumatismul să cuprindă organizmul până în așa punct și să pricinuiască așa stricăciunĭ, în cît vindecarea radicală nu maĭ este cu putință. Nu înțăleg aca, pentru a fricționa locurile reumatismate, să se amestece otrăvurĭ violente în alifiĭ. Dacă deja aerul face rău, ce acțiune vătămătoare nu va exercita otrava care întră în porĭ?

O mamă de familie avea de cîte-va lunĭ un reumatism în umerĭ, în brațe, adese orĭ asemenea în pept. Ea zicea că se fricționase deja foarte mult, dar fără să-și regăsască sănătatea. Cînd timpul era răŭ, ea stătea în pat timp de zile întregĭ. Intr'o zi o sfătuiră să poarte

cămeşĭ de lînă. De la acea epocă durerile-ĭ eraŭ maĭ viĭ, după cum m'a asigurat.

Cum să se vindece această infirmitate? Cum să se elimineze aceste materiĭ reumatismale şi să se restabilească întreaga persoană? 1° Ordon pentru săptămînă 3 cămeşĭ udate cari, muiate într'o decocţiune de scuturăturĭ de fin, topesc şi absorb tot ceia ce-ĭ morbid în corp. Darĭ, cum această aplicaţiune singură ar face părţile dureroase şi corpul întreg prea delicate şi simţitoare, trebue 2° să se practice asemenea, odată pe zi, stropirea superioară şi stropirea genunchilor.

Vindecarea fiind operată în 12 zile, e bine a se lua maĭ întăĭ 3, pe urmă 2, maĭ tărziŭ o jumatate de bae pe săptămînă, pentru a întări organismul şi a-ĭ da, pentru viitor, maĭ multă putere de rezistenţă.

Un institutor fu pensionat pentru 6 lunĭ, pentru că reumatizmele luĭ îl impedecaŭ a-şĭ îndeplini funcţiunile. Infirmitatea-ĭ fusese atrasă de camera de culcare umedă, a căreia o parte de părete era maĭ mult neagră de cît albă; maĭ mult, era cam negligent a aerisi. Odinioară fusese tot-dea-una sănătos. Nimic maĭ mult de cît o cameră umedă nu poate provoca cele maĭ marĭ reumatisme.

Pentru a se restabili, trebui maĭ întăĭ să ocupe o locuinţă uscată, pe urmă să urmeze tratamentul următor: 1° In fie-care săptămînă, de 2 saŭ 3 orĭ mantaua spaniolă, care rezolvă şi eliminează materiele nesănătoase; — 2° jumătăţĭ de băĭ în destul de mare număr, pentru a întări şi deprinde organismul; — 3° cu o hrană substanţială, în fie-care zi o ciaşcă de ciaĭ de absint, de sinziană şi de grăunţe de enipere, de luat în 3 porţiunĭ.

Pacientul se însănătoşi în 3 săptămînĭ. Pentru a se oţeli, el recurse la cura de ienipere şi se obişnui a lua 2 sau 3 jumătăţĭ de băĭ pe săptămînă.

O femee avea o coapsă foarte umflată, suferea la desperare de 18 lunĭ, luase deja foarte multe medicamente şi vizitase maĭ multe staţiunĭ balneare. Reul creştea mereŭ, şi 'nsfirşit fu nevoită să întrebuinţeze cîrje. Me-

dicii îi spuneaŭ că n'avea numaĭ cît reumatism, dar și podagră. Ea începea a simți că răul cuprindea și cee-laltă coapsă, în acelaș mod cum cuprinsese pe cea dintăĭ.

Vindecarea nu-ĭ posibilă de cît prin mijlocul rezolvi-reĭ și eliminăreĭ a tot ceia ce era morbid în coapse. Deci: 1° în fie-care săptămînă, de 2 orĭ, jumatate de fașă muiată într'o decocțiune de scuturătură de fîn și ținută timp de o oară și jumatate; ea va influența nu numaĭ cît asupra coapselor, dar asemenea și asupra abdome-nuluĭ; — 2° în fie-care zi odată, timp de 4 oare, învă-luirea coapseĭ bolnave în scuturăturĭ de fîn ferte, cari vor fi reînoite după cele întăĭ două oare sau muiate în de-cocțiune.

De la a treia zi se administrează bolnavuluĭ: 1° în fie-care zi, o stropire pe partea de sus a corpuluĭ și o stropire pe coapse; — 2° în fie-care zi, 2 stropirĭ pe coapsa cu durerea.

Cînd acest nou tratament va fi durat 2 săptămînĭ, va putea cine-va să se mulțumească într'o zi cu o jumă-tate de bae, în altă zi cu o stropire dorsală. — Toată cura se termină în săptămîna a patra: căcĭ înfășările au operat rezolvirea, stropirile și băile au deprins și întărit, așa că nenorocita e scăpată prin apă și scuturăturile de fîn.

O femee de aproape 40 de anĭ se plînge de durerĭ violente în cială, durerĭ cari se întind adesa la jumăta-tea capuluĭ, cîte odată la umerĭ. Gîtul e cîte odată așa de țapăn, în cît capul nu se poate întoarce nicĭ la dreapta nicĭ la stînga. Aceasta samănă puțin cu o specie de te-tanos. Ea a întrebuințat deja foarte multe mijloace; ni-mic n'a folosit.

In această stare patologică, trebue să se trateze în-țăpenirea și umflătura cum se tratează reumatismul ar-ticular. Prin urmare: 1° în fie-care zi, aplicațiune de scu-turăturĭ de fîn ferte timp de 2, 4 sau chiar 6 oare, reînoite la fie-care două oare sau muiate în decocțiune; — 2° în fie-care zi, una sau două stropirĭ superioare de apă răce; — 3° în fie-care zi, o spalare totală sau o jumă-tate de bae de durată de un minunt.

După 15 zile boala era învinsă: florile de fîn împrăș-

tiaseră înțăpenirea și expulzaseră elementile morbide; stropirile întăriseră și deprinseseră cu răceală; spălăturile sau jumătățile de băi regulaseră torentul circulator și restabiliseră căldura uniformă.

Un tînăr de 19 anĭ era cu capul de tot întors într'o parte, și gîtul foarte umflat și de tot țapăn: nu putea să se uite nicĭ în sus, nicĭ la dreapta, nicĭ la stînga. Umflătura reumatismală era destul de mare și se propaga înăuntru, așa, că pacientul abea putea să înghită o hrană liquidă; gîtlejul îl durea și încerca cele maĭ marĭ greutățĭ ca să vorbească.

La acest bolnav umflătura se desvoltase înăuntru și'n afară. Trebui maĭ întâĭ să eie o bae de aburĭ la cap, bae compusă din'tr'o decocțiune de scuturăturĭ de fîn, și să aspire cu îngrijire aburiĭ, în stare pe cît se va putea maĭ caldă, cu toate aceste nu din cale afară caldă. După 18 saŭ 20 minunte baea de aburĭ era sfirșită, și gîtul bolnavuluĭ fu stropit cu una sau două stropitorĭ de apă răce. Maĭ mult, gîtul trebue în fie-care zi, timp de 4 sau 6 oare, să primească o fașă muiată într'o decocțiune destul de caldă de scuturăturĭ de fîn, aplicațiunea trebuind să fie reînoită după 2 oare. Pe lîngă aceasta, stropirea superioară trebui să fie administrată în toate zilele.

O mamă de familie, în vrîstă de 42 anĭ, veni să-mĭ povestească: «Eată doĭ anĭ împlinițĭ de cînd catarul și reumatismul mă năcăjesc atita, în cît nu maĭ știŭ dacă o singură zi din an, m'am simțit îndămînă. Cînd mi se pare că se duce catarul, e de ajuns să mă apropiĭ de fereastră pentru ca să-l capăt din noŭ; și, cînd îmĭ părăsesc camera pentru a circula prin casă, durerile în picioare saŭ în umerĭ mă silesc în curînd să caut un loc de repaos. Reumatismul umblă pretutindenea prin corpul meŭ. Suferințele nu mă părăsesc nicĭ ziua nicĭ noaptea. De cînd sunt îmbrăcat cu lînă, îndoit și întreit, cum a ordonat medicul, reumatismul s'a întins la tot corpul meŭ; maĭ înainte era localizat la umerĭ.»

Sărmana femee plîngea și se văicăra, sămăna o adevărată martiră Ce era de făcut? Nu era mijloc a se rezolvi și elimina mare lucru, pentru că era extrem de

slabă şi debilitată. Trebue maĭ degrabă să se caute a o întări şi a-ĭ reda o asudare regulată, care nu maĭ exista la ea. Decĭ: 1° A se aduce o căldură egală şi asudarea prin ajutorul spălărilor, pentru care bolnava esă din patul seu, pentru a se pune din nou îndată după spălare; — 2° aceste aplicaţiunĭ avînd loc timp de 3 zile, să i se facă în fie-care dimineaţă o stropire a genunchilor, sara o slabă stropire superioară, noaptea o bae de şăzut de durată de jumatate de minunt. Să se urmeze ast-fel timp de 10 sau 12 zile, şi să se eie, după fie-care 3 sau 4 zile, o bucată din numeroasele efecte de lînă. — 3) După cîte-va zile, este mijlocul a se administra stropirea crurală în fie-care dimineaţă, stropirea superioară în fie-care după amează, în doză de 3 sau 4 stropitorĭ pline. Cămeşa de lînă fu înlocuită cu o cămeşă de in.

Aplicaţiunile ulterioare fură o jumatate de bae şi 2 sau 3 stropirĭ superioare pe săptămînă; îndată ce corpul fu obişnuit cu îmbrăcămintea potrivită, jumătăţile de băĭ fură sporite la 3. Trecură 8 săptămînĭ, şi bolnava-şĭ recîştigase sănătatea deplină.

Un domn veni să-mĭ povestească ceia ce urmează: «Din două lucrurĭ unul, sau trebue ca sănătatea să mi se îmbunătăţască, sau să-mĭ las slujba. Port cămeşă şi izmene de lînă, o încingătoare de prima calitate, două pieĭ de miţă pe dos, şi peste toate acestea o bună îmbrăcăminte de lînă. Totuşĭ nu mă maĭ pot expune la aerul liber, şi-ĭ de ajuns să merg dintr'o cameră în alta, pentru ca durerile să mă dispereze. Sunt, de altmintrelea bine făcut şi n'am fost nicĭ odată bolnav: mizeria a început printr'un catar îndărătnic, la care puţin cîte puţin s'a adăogat un reumatism general.»

Acest om n'avea înfăţişare ră, şi recunoscuĭ că avea încă o bună putere de rezistenţă. Numaĭ obiceiurile de moleşire învinseseră. Fiind de altmintrelea foarte hotărît a face să se expulzeze oaspeţiĭ supărăcioşĭ, se supuse cu plăcere la stropirile superioare, la stropirile crurale, la primblările în apă, la jumătăţile de băĭ şi la urmă asemenea la băile întregĭ.

Abea trecuseră 5 săptămînĭ, şi acest domn se întoarse cu fericire la postul seu, unde lucrează cu activitate, mulţumind luĭ D-zeŭ pentru darul aşa de preţios al apeĭ.

Un om de aproape 36 anĭ veni să se tînguiască: «Braţele şi picioarele-mĭ sunt pline de reumatisme, zise el; nu maĭ pot merge. Sunt nevoit cîte odată a sta în pat timp de zile întregĭ. Cea maĭ mare parte a timpuluĭ am mare greutate a respira; astmul devine cîte odată aşa de tare în cît gîndesc că am să mă înăduş. Cîte odată încerc asemenea congestiĭ aşa de violente, în cît mă tem să nu am un atac de apoplexie. Trăesc cu toate acestea foarte simplu şi beaŭ puţin; dar funcţiunea mea mă ţine la pupitrul meŭ, unde scriu tot-dea-una în picioare.»

Acest bolnav n'avea altă ceva de cît impedecărĭ de sînge, pricinuite de lipsa de mişcare.

Tratament: 1) în toate dimineţile o stropire crurală, şi după 2 oare, o stropire superioară; — 2) în fie-care după amează o stropire dorsală, şi — 3) în fie-care sară umblătura prin apă.

Pacientul se restabili deplin în spaţiŭ de cincĭ-sprezece zile.

Vreĭ să ştiĭ, iubite cititor, cum au lucrat aceste aplicaţiunĭ? Stropirile superioare au stimulat puternic sîngele, care, în urmă, s'a repartizat din noŭ în vinele trunchiuluĭ; stropirile coapselor atraseră sîngele spre regiunile inferioare. Ast-fel împedecările de sînge se împrăştiară. Stropirea dorsală este pentru toată partea posterioară a corpuluĭ ceia ce este canalul pentru moara ce-o alimentează. Bolnavul nostru fu vindecat în aşa de puţin timp, pentru că avea organe bune şi nu-şĭ atrăsese răul de cît prin viaţa luĭ liniştită şi nemişcată. Dac'ar fi fost slab de constituţie, aplicaţiunile de apă naturalminte ar fi trebuit să fie maĭ slabe.

Un bolnav scrise: «Sunt reumatismos şi podagros în acelaş timp, cum ziceau mediciĭ carĭ au voit să mă vindece. Mă simt foarte obosit; picioarele nu vreau să mă servească, cîte odată mă dor, foarte tare, ard maĭ cu samă la faţa inferioară, aşa că adesa nu ştiu cum să

fac ca să merg. Limba-mĭ e uscată și totdeauna mi-e sete. Sunt în toane răle și totdeauna incapabil a lucra. Odinioară asudarea era îmbelșugată, acum e nulă. Toate aceste infirmități mă fac melancolic. Am luat ape în în diferite locurĭ, pe urmă mulțime de medicamente, totul în zădar.

Tratament : 1) de două ori pe săptămînă mantaua spaniolă, muiată într'o decocțiune caldă de pae ovăs, și mănținută o oară și jumatate ;—2) ziua întăia o stropire superioară, cu stropirea genunchilor ; ziua a doua o jumatate de bae ; a treia zi o stropire dorsală, și așa maĭ departe ;—3) de două ori pe zi, 30 picăturĭ de extract de enipere. de cacadîrĭ și de absint ;—4) o ceașcă de ciai regulator, să se eie în 3 porțiunĭ în cursul zileĭ ; o a doua ceașcă peste 15 zile.

Se continuă ast-fel timp de 3 săptamînĭ. Bolnavul simți revenindu-ĭ somnul, pofta de mîncare, toana bună și dorința de a trăi. Mantaua spaniolă rezolvea, stropirile întăreau și eliminau, extractul punea din nou ordinea în interior, lucrînd asupra rărunchilor și asupra digestiuneĭ și ciaiul regulator expulsa elementile nesănătoase rămase prea mult timp în canalul digestiv.

2. Durerĭ lombare (de șăle.)

Iacob avea de mult timp durerĭ viĭ în regiunea lombară, și încercă totul pentru a scăpa de ele, dar în zadar. I se părea cîte odată că o erupțiune eșea prin părțile dureroase ; dar nu vedea nicĭ odată nimic, natura neavînd puterea a o face să iasă.

Pacientul luă estract de arnica și se frecă tare pe spate, de 3 orĭ pe zi. Durerile scăzură în curînd și, după 3 zile, se manifestă pe tot spatele o erupțiune abondentă, care se vindecă și dispăru în 4 zile ; cu ea plecă ori-ce durere.

Avem în aceasta o dovadă că arnica-ĭ în stare a împărți substanțele morbide în corp, pentru ca natura să le poată atunci respinge în afară.

3. Afecţiunea diafragmei

O mamă de familie veni să se tînguiască: «Acum un an, am avut o inflamaţie a diafragmei, la care s'a adăogat o peritonită. De atuncĭ nu mă mai pot deda la ocupaţiunĭ uşoare, şi tot deauna mă doare pînticele şi peptul. Corpul îmĭ e de obiceiu umflat; cîte odată am diarie mare, pe urmă vin din nou la constipaţie. Am luat foarte multe medicamente, dar fără rezultat.»

La această persoană e o mare slăbire, urmare a boaleĭ sale. Organismul seu n'a fost curăţit de principiele morbifice; eată pentru ce oare carĭ părţĭ ale corpuluĭ sufăr încă. Sănătatea nu va reveni de cît cînd toate elementile superflue vor fi fost expulsate, şi natura reîntărită. Acest scop va fi atins prin următoarele aplicaţiunĭ:

1) In fie-care săptămînă 2 jumătăţĭ de faşă, muiate într'o decocţiune de pae de ovăs;—2) în fie-care săptămînă 2 comprese superioare şi inferioare foarte răcĭ, aplicate timp de 45 minunte; — 3) în fie-care săptămînă 2 stropirĭ superioare;— 4) în fie-care zi o stropire a genunchilor sau primblare cu picioarele goale.

Să se urmeze ast-fel timp de 12 zile: Pe urmă; 1) o jumatate de bae în toate zilele;— 2) în fie-care săptămînă 3 stropirĭ superioare şi 3 stropirĭ crurale.

Pentru întrebuinţarea internă: 1) în fie-care zi o ciaşcă de ciai de coada şoareculuĭ, de sunătoare şi de puţin absint, împărţită în 3 porţiunĭ; — 2) să înghită 6 sau 8 fire de ienipere pe zi;—3) supă de sănătate, dimineaţa şi sara; restul, hrană simplă tare.

După 6 săptămînĭ persoana era complect vindecată. Jumătăţile de feşe disolvaseră şi absorbiseră materiile nesănătoase; compresele avuseră un efect rezolutiv şi întăritor, ca şi stropirile; coada vaceĭ şi sunătoarea îmbunătăţiseră umorile şi circulaţia sîngeluĭ; absintul servise stomahuluĭ; boalele de enipere favorizaseră diges-

tiunea, întăriseră organile, alungase gazurile și esercitase o acțiune fericită asupra rărunchilor.

4. Atrofie musculară.

Voim să vorbim aicĭ despre o stare de debilitate, de slăbăciune musculară, care nu-i o urmare de boală. Atrofia, provenind dintr'o lipsă de nutrițiune, consistă în scăderea volumuluĭ și a greutățeĭ ; ea-ĭ generală sau parțială.

Un domn din Franconia-de-jos ajunse aicĭ într'o stare așa de mizerabilă, în cît nu se putu da jos din trăsură singur. Se tîrî la mine încet; cu un chin nesfîrșit, răzămat în două bastoane.

«Acum 6 anĭ, îmĭ povesti el, a început să mă doară piciorul drept, genunchiul s'a umflat și durerea a crescut din săptămînă în săptămînă. Piciorul drept își perdu puțin cîte puțin vigoarea, și mi se părea că se istovește cu totul. Cînd mă deșteptam noaptea și piciorul sting atingea pe tovarășul seu din dreapta, simțeam că acest din urmă era răce ca ghiața, că era ca mort.— Am consultat un medic din orașul nostru, care mă sfătui și-mĭ prescrise foarte mult. Un alt medic îmĭ electriză piciorul de 70 de orĭ. Alțiĭ maĭ făcură altele. Niciĭ unul nu m'a ajutat. Nu maĭ aveam deci altă speranță de cît de a rămînea olog, și cu toate acestea n'am de cît 29 anĭ.»

Unde rezida răul în acest caz ? Nu era de cît o împedecare a sîngeluĭ în coapsă și genunchiu, așa că unda sîngelui nu mai ajungea în mod îndestulător în pulpă ; prin urmare căldura fizică scădea acolo din ce în ce maĭ mult, așa că membrul trebui numai de cît să slăbească și să se istovească. Cu timpul, circulația sîngeluĭ devenise mai neregulată încă, și răul spori. Pentru a opera vindecarea trebui, mai întăi, să mă gîndesc a restabili torentul circulator; așa ca să nutrească și să încălzască într'un mod egal și uniform toate organile și prin urmare organismul în întregul seu. Pentru acest scop prescrisei :

1) In fie-care zi 2 stropirĭ superioare și două stropirĭ crurale ; 2) în fie-care zi, 2 primblărĭ cu picioarele goale în iarbă udă, pentru că era primavară ; 3) în fie-care zi, o ciașcă de infuziune de fire de enipere și absint, să se eie în treĭ porțiunĭ dimineață, deamează și sara.

Rezultatul fu minunat : după 16 zile ori-ce durere trecuse, circulația sîngeluĭ perfect de regulată, și omul nostru plecă bucuros și vesel. In timpul cureĭ el observase lămurit cum, în urma stropireĭ a două crurale, sîngele, venind de la coapsă, intrase în pulpă și în picior, și cum aceste membre fusese încălzite cu o răpegiune uimitoare.

Stropirile coapselor au grăbit mișcarea sîngeluĭ și au împrăștiat ast-feĭ împedecările singeluĭ în partea de jos a corpuluĭ ; stropirile superioare avură acelaș efect în trunchiu, precum și în brațe carĭ, prea puțin nutrite, începeau deja a slăbi ; ciaiul, din partea sa îmbunătăți mistuirea. Eată cum intregul organizmuluĭ fu reintrat în puțin timp.

Un maistru fierar, în etate de 46 anĭ, veni să se plîngă după cum urmează : «Mînele mele și-au perdut atît de mult vigoarea de vr'o doĭ anĭ, în cît nu-mĭ maĭ pot mînui cum trebue ciocanul. Brațele-mĭ nu maĭ au de cît a treia parte din puterea lor de altă dată, și au devenit în jumatate maĭ subțirĭ ; pentru rest, sunt îndestul de sănătos.

Numaĭ cît simt, de vr'o șese lunĭ, că picioarele și pulpele-mĭ slăbesc asemenea și, maĭ cu samă spre sară, mă dor din ce în ce maĭ tare. Pofta de mîncare-ĭ îndestul de bună, totușĭ nu ca odinioară. Pe lîngă acestea, încerc adese-orĭ o încordare violentă în partea superioară a spatelor.»

La mînele-ĭ slăbite abea văzui unde se găseau vinele și recunoscuĭ ușor că brațele nu erau alimentate : de unde slăbăciunea, înțăpenirea, lipsa de căldură. Impedecările sîngeluĭ în ciafă și'n regiunile vecine puteau să fi împedecat sîngele a se duce în toate direcțiunile.

Ferarul trebui, odată pe zi, să ţie braţele întregĭ într'o bae caldă cu scuturăturĭ de fîn timp de jumatate de oară, şi, la un alt moment, în apă răce timp de 2 minunte; la aceasta se adăogea şalul de 3 ori pe săptămînă.—Acest tratament fu urmat timp de 15 zile: braţele devenirä mai vîrtoase, vinele se umplură, impedecările sîngeluĭ dispărură. De la a treia săptămînă, se administra maistruluĭ, în toate zilele, o stropire superioară cu o stropire inferioară, şi făcea de două orĭ pe săptămînă, o bae caldă cu scuturăturĭ de fîn şi o bae răce de braţe. Pentru întrebuinţarea internă, absorbea în tot timpul durateĭ cureĭ, în fie-care zi, 20 picăturĭ de absint în apă caldă.

Ferarul urmă, un oare-care timp, să se trateze în modul acesta, şi redeveni apt să se ocupe de meseria sa.

Intr'o zi văzuĭ sosind un om de 62 ani, bine făcut, dar înfăţişarea luĭ îmĭ spunea că puterile natureĭ sale începeau a slăbi. Părea maĭ bătrîn de cum era în realitate; peliţa-ĭ era galbănă şi veştezită. Avea púţină căldură naturală şi era nevoit să urineze foarte des, la fie-care dată numaĭ în mică cantitate. Nu trebui să mă gîndesc mult timp, pentru a şti ceia ce-ĭ lipsea: avea o atrofie.

Tratament: 1) In fie-care zi, spalare totală a corpuluĭ cu apă amestecată pe un sfert cu oţet;— 2) în fie-care zi, bae de scaun răce de durată de un minunt;— 3) la fie-care treĭ zile, compresă superioară şi compresă inferioară, fie-care timp de 3 sferturĭ de oară, muete în apă de tot răce.

Să se urmeze ast-fel timp de 15 zile. De la a treia săptămînă: 1) la fie-care două zile jumatate de bae răce de jumatate minunt; 2) o bae de scaun şi 2 stropirĭ dorsale pe săptămînă.

După 4 săptămînĭ organismul întreg era refăcut din nou, peliţa redevenise fragedă, dificultăţile căilor urinare şterse, pofta de mîncare strălucită. Nu mai trebuiau, pe viitor, de cît 2 jumătăţĭ de băĭ pe săptămînă.

In timpul cureĭ bolnavul lua zilnic o ciaşcă de ciaiŭ de sînziană, de absint şi de coada caluluĭ, împărţită în

3 porţiunĭ : absintul îmbunătăţeşte stomahul, coada calului curăţă interiorul de elemente răle.

CAPITOLUL IV

Boalele ţeseturei celulare

1. Abcese.

Un băet de 5 anĭ are 3 abcese la cap, cari nu-s deschise, ci foarte tarĭ ; la mîna dreapta un alt abces foarte mare, aproape cît un ou ; la picior asemenea un abces, care-i deschis şi lasă să se scurgă în fie-care zi materiĭ punoioase. Copilul are înfăţişarea foarte bolnavă şi demnă de milă, pofta de mîncare-ĭ e nulă, toana posomorîtă.

Este evident că acest copil e cu sîngele stricat, cu umorile viciate. Abcesele dovedesc că secreţiunea organismului său nu-ĭ în regulă. Trebue decĭ a ajunge să se rezolvească abcesele şi să se expulzeze din corp toate elementele răle—prin tratamentul următor :

1) In fie-care zi, o bae de scuturăturĭ de fîn. Pentru aceasta, se toarnă apă ferbinte pe o cantitate de scuturăturĭ de fîn, şi se acopere bine. Cînd temperatura liquiduluĭ va fi coborîtă la 24—26°R., se pune copilul în el, şi va sta acolo 18 până la 20 minunte. La eşirea din feredeu, va fi spalat răpide cu apă răce ; 2) în fie-care zi o spalare totală cu apă răce ; 3) în fie-care zi, de 2 orĭ, cîte o porţie de supă igienică, şi 2 fire de piper, pe cari trebue să le înghită întregi, fără să le mestice; 4) pentru rest o hrană simplă şi tare.

După 10 zile, se schimbă tratamentul. Se va aplica atuncĭ : 1) la fie-care 3 zile, o faşă muiată într'o decocţiune de pae de ovăs ; 2) într'o zi, spalătură întreagă ; în altă zi cufundare în apă timp de 2 secunde.

Băile cu scuturăturĭ de fîn rezolvesc foarte eficace învîrtoşirile: cu cît sunt maĭ multe scuturăturĭ de fîn în lichid, cu atîta-ĭ maĭ bine. Spălăturile întăresc şi reînsufleţesc. Supa de sănătate dă puterĭ şi sînge curat. Rezultatul cureĭ este că sărmanul copil sfîrşi prin a se deştepta, a se înveseli, a zări, după cum fac ceilalţĭ copiĭ.

2. Obesitate (Bortoşie).

Eată un domn, în vrîstă de 54 anĭ, foarte bine făcut, un urieş, escesiv de gros. «Nu maĭ ştiŭ cum să fac ca să respir, suspina el; am toate chinurile din lume ca să sui o scară; aş avea poftă de mîncare, dar, dacă mănînc, greutatea de a respira sporeşte. Picioarele-mĭ sunt umflate şi grele ca plumbul. Mediciĭ pretind că am hipertrofia (creşterea peste măsură) a inimei foarte accentuată. Doctoriile ce le-am luat, regimul ce l'am urmat, nimic nu m'a uşurat. Cred că, dacă nu maĭ am nimic de aşteptat nicĭ de la d-voastră, nu-s departe de cimitir. Ce trebue să fac?»

Trebuea să încep prin a întări această natură, care se găsea într'o stare moale, spongioasă, nesimţitoare; pe urmă trebuea restrînsă, pentru a face să plece corpolenţa de prisos, pentru a mlădia maĭ mult organile interioare ale corpuluĭ şi pentru a le pune într'o situaţie favorabilă şi comodă. Cum să se atingă acest scop?

1) Să atăcăm maĭ întâĭ partea de sus a corpuluĭ cu rigoare; părţile inferioare vor fi, din contra, tratate cu menajare, până ce organismul va fi cîştigat în putere.

2) Cea maĭ bună aplicaţiune ar fi stropirea superioară, să se administreze zilnic timp de o săptămînă, dar întărind-o în fiecare zi. Totuşĭ, pacientul ne fiind în stare a se pleca, ne mulţumim a-ĭ spala trunchiul, de două orĭ pe zi, pentru a deschide poriĭ şi a spori asudarea. După aceasta, se va supune la stropirile dorsale, de carĭ va primi cîte două pe zi, timp de o săptămînă; trebuesc a se întări succesiv, mergînd de la 4 pînă la 8 stropitorĭ de apă.

3) Se va aplica zilnic două stropirĭ crurale, pentru a întări părţile inferioare ale corpuluĭ.

4) In cursul săptămîneĭ a treia, se va aplica o jumătate de bae pentru ziua întăia, o stropire dorsală pentru ziua a doua, o jumătate de faşă de durată de o oară şi jumătate pentru restul zilelor.—Jumătatea de bae şi stropirea dorsală au un efect tonic, pe cînd jumătatea de faşă lucrează asupra organelor interne, din carĭ dă afară tot ceia ce-i de prisos. Această eliminare se efectuează în parte prin rezolvire şi absorbţiune, în parte prin sărĭ şi urină.

5) Pentru întrebuinţarea internă se vor lua ciaiurĭ în stare a expulza elementile răle şi a îmbunătăţi digestiunea: la început, ciaĭ de absint, de sînziană şi de rosmarin; maĭ tîrziu, ciaĭ de coada caluluĭ, de ienipere şi de florĭ de porumbel. Aceste 2 felurĭ de ciaĭ au o acţiune favorabilă.

Pentru tot restul, pacientul trebue să se ţie de felul seu de viaţă, de obiceiurile din trecut, relativ la hrană şi la băutură. Căcĭ, după părerea mea, e inprudent şi primejdios a modifica de odată modul de traiŭ, a renunţa la nişte obiceiurĭ învechite, pentru a slăbi corpul prin reducerea raţielor, prin privarea de hrană. Cum organile corpuluĭ sunt numeroase, şi fie care din ele servă la alte scopurĭ şi are trebuinţă de o altă hrană, nu se poate condemna varietatea în alimente; din contra, nu pot de cît s'o recomand.

Cu toate acestea mă cred îndatorat a da persoanelor supuse la îngrăşare sfatul de a se mortifica puţin, a se lipsi de oare-carĭ lucrurĭ; căcĭ, în regulă generală, mînîncă şi beau maĭ mult de cît trebue pentru a trăi.

3. Dropica.

Consideraţĭ economiea omenească: ea absoarbe alimente şi băuturĭ, le amestecă împreună, le discompune, le elaborează, trage din ele ceia ce-ĭ trebue pentru subsistenţa sa. Elementile lichide, de carĭ n'are trebuinţă, sunt evacuate prin respiraţiune, prin urină, maĭ cu samă

prin evaporație sau asudare pe toată suprafața peleĭ. Dar se întîmplă adesa că o parte a corpuluĭ sau alta devine bolnăvicioasă și că materiele uzate nu-s eliminate nicĭ prin urină, nicĭ prin asudare. Aceste substanțe lichide se strîng atuncĭ în interiorul organismuluĭ, se îngrămădesc, nu găsesc eșire: iată origina boaleĭ care se numește dropică.

Sunt maĭ multe felurĭ de dropică: dacă aceastá gramadă de lichide se formează în pîntice, este dropica pînticeluĭ sau ascită; dacă inundează peptul e hidrotorace; dacă năvălește inima e hidropericardie; cînd se revarsă între pele și carne, se numește anasarcă.

In cazul cînd se supraveghează revărsarea seroasă fără mare întîrziere și partea năvălită a corpuluĭ e în stare bună, vindecarea-ĭ posibilă: trebue să se caute ca lichidul să fie evacuat. In cazul contrar, nu se poate spera de loc restabilirea, moartea va veni maĭ mult sau maĭ puțin răpide, după cum partea atinsă va fi în stare a rezista maĭ mult sau maĭ puțin timp. Dacă lichidul se revarsă în sacul membrănos, care învălește inima, sacul se va umplea puțin cîte puțin și volumul luĭ va sfîrși prin a împedica mișcarea sau baterea inimeĭ: moartea se prezintă. Ascita are un mers maĭ încet pentru că cavitatea pînticeluĭ poate conținea foarte multe serozitățĭ. La început și atîta timp cît organul atacat nu-ĭ lezat, ascita-i destul de ușoară de vindecat; maĭ tîrziu, vindecarea-ĭ maĭ grea, sau chiar cu neputință. Cînd, poriĭ fiind închișĭ și asudarea oprită, apa se adună între carne și pele, rezultă anasarca, care poate aduce moartea, dacă nu se tratează cu luare aminte. Să trecem acum la modul tratăreĭ.

Micul Andrei, în etate de 11 anĭ, avea scarlatină într'un grad foarte intens; dar organile sale lăuntrice erau în bună stare, și, pentru acest motiv, boala luă un mers favorabil. Se credea deja că copilul e afară din orĭ-ce pericol. Dar eată că de odată picioarele, mînele, capul, pînticele încep a se umfla, așa că pelea deveni lucitoare pe tot corpul. Umflătura făcea progrese răpezĭ și, pe-

lea sămînînd a porțelan, e evident că toată evaporațiunea și asudarea e interceptată.

Dacă nu s'ar da copilului de cît doctorii de băut, viața copilului n'ar intîrzia să se stingă. Dacă, din contra, se îmbracă, cum s'a făcut cu Andrei, cu o cămeșă muiată în apă sarată și coborîndu-se până de asupra picioarelor, și se învălește într'o cuvertură bună de lînă, porii se vor redeschide fără întîrziere, și serositățile se vor precipita în aceste deschizături ale peleĭ. Albitura va absorbi liquidul, și sărmanul băet se va simți îndată maĭ bine. Să se repeteze această operațiune de 2 sau 3 orĭ în aceiaș zi, prelungindu-se la fiecare dată o oară sau o oară și jumătate, și toate materiele seroase vor fi atrase afară în puțin timp. Pe lîngă aceasta se spală mica ființă o dată sau de două orĭ pe zi cu apă amestecată cu oțet, fără să se șteargă; dar după spalare trebue să stee in pat. Nu va întîrzia a se găsi ușurat, organismul seu va fi întărit, pericolul va fi dispărut în puține zile. Maĭ mult, dînduise la fie-care oară sau la fiecare două oare, o lingură de infuziune de coada caluluĭ și boabe de ienipere, se previne o nouă îngrămădire a materielor seroase în corp, și se eliminează prin urină sau prin săruri tot ceia ce s'ar fi grămădit deja. Pentru ca restabilirea complectă să se opereze cu atît maĭ răpide, se poate continua, încă un timp oarecare, întrebuințarea spălărilor și a băilor: la început o dată pe zi, maĭ tărziu odată la fie-care trei zile.

Berta avea de cîteva zile difterie cu friguri arzătoare, așa că nu se maĭ așteptau s'o vadă îndreptîndu-se. Totușĭ ea se restabili; dar eată că într'o bună dimineață se ivi dropica, copila se umflă extraordinar de răpide. Se gîndiră atuncĭ să-ĭ pue, de două orĭ pe zi, o cămeșă muetă în apă sarată, care se lăsa pe ea timp de o oară și jumătate, și de a o cufunda, odată pe zi, în apă timp de 5 secunde. Pentru întrebuințarea internă, ea lua în fiecare zi o ciașcă de ciaĭ de soc, împărțită în porțiunĭ de 2 lingurĭ la o oară. Micuța începu în curînd a asuda tare, și dropica se duse în puțin timp.

Crescența, în etate de 42 anĭ, observă că trupul-ĭ se

umfla din ce în ce maĭ mult şi că pelea mînelor şi picioarelor devenia lucitoare. La această umflare generală se adăogară o căldură mare şi o mare greutate de respiraţie. Medicul declară că avea anasarcă, dropică subcutanee şi începu s'o trateze. La urma urmeĭ, ea se găsea într'o stare desperată. Se recurse atuncĭ la cura de apă:

1) In fiecare zi, o cămeşă muiată într'o decocţiune de scuturătură de fîn, timp de o oară şi jumătate; ea deschise poriĭ; — 2) In fie-care zi, o faşă de la subsuori până jos; aceasta făcu foarte mult bine; — 3) In fiecare zi două ceştĭ de ciaĭ de soc, de coada-caluluĭ şi de boabe de ienipere.

Bolnava începu a asuda tare, scoase afară foarte multă apă, se dezumflă în 6 zile şi se găsi restabilită.

Dropicoşiĭ sufăr de obiceiŭ de sete; dar cu cît beau şi cu cît apa absorbită se încălzeşte în interior, focul nu face de cît să crească. Trebue dar să se bee pe cît se poate de puţin; dacă setea devine arzătoare, se mulţumeşte cineva a lua, la oarecarĭ intervale, o lingură de apă. Băuturile escitante sunt maĭ degrabă vătămătoare de cît folositoare, pentru că ele spôresc focarul căldureĭ, pe cînd nu întăresc organile întru nimic. Economia dropicoasă are trebuinţă, înainte de toate, de leacurĭ întăritoare.

De săptămînĭ, Anton se simte mereu obosit, şi foarte slab pentru a lucra: toate membrele sale par a fi bolnave, şi cu toate acestea nimenĭ nu ştie ce-ĭ lipseşte. Corpul i se umflă din ce în ce maĭ mult, picioarele-i se îngraşă, urina-ĭ rară, sătea-ĭ creşte. Medicul declară că se pregăteşte ascita, dropica pînticeluĭ.

Cineva recomandă acestuĭ bolnav următorul mod de tratare: 1) In fiecare zi două jumătăţĭ de băĭ; — 2) Ciaĭ făcut din crenguţe de ienipere fierte timp de jumătate de oară; — 3) In fiecare zi, mantaua spaniolă.

Lichidul scos se duce prin pori, prin urini, prin sărurĭ. După 12 zile, vechea stare de sănătate era restabilită.

Tereza sufere de un timp destul de îndelungat de-o

afecţiune a ficatuluĭ ; ea bea mulţime de doctoriĭ, în zadar. Într'o bună dimineaţă cineva-i declară că are să aibă dropică.

Fără perdere de vreme, i se aplică pe pînticele întreg scuturătură de fîn opărită ; ea bea un ciaĭ tare de coada-calului, şi ia în fie-care zi 15 la 20 boabe de ienipere.

Pe măsură ce ficatul, care-ĭ încă susceptibil de îmbunătăţire, începe a funcţiona din nou, apa adunată în corp părăseşte locul. Tereza n'are trebuinţă decît de puţine zile pentru a se vindeca. Pentru a perfecţiona starea sănătăţeĭ sale, ea continuă a lua, mult timp încă, sus zisul ciaĭ, la care se adaoge în fiecare zi 2 jumătăţĭ de băĭ ; maĭ tîrziu, ea se va mulţumi cu o singură jumătate de bae pe zi.

Augustin sufere de mult timp de o afecţiune de rărunchĭ, şi reţetele medicilor au fost neputincioase a-l uşura. Eată că se arată dropica. Cel din urmă refugiu al bolnavuluĭ e apa răce.

Tratament : 1) El ia, în fiecare zi două jumătăţĭ de băĭ de durată de o minuntă ; — 2) primeşte zilnic o înfăşare solidă, muiată într'o decocţiune de scuturăturĭ de fîn ; — 3) aplică asemenea o puternică cantitate de scuturăturĭ de fîn opărite pe regiunea renală (şele) ; — 4) bea cu stăruinţă ciaĭ preparat din coada-şoareculuĭ, fire de ienipere şi coada-caluluĭ, alternînd un ciaĭ de absint.

Nu trebuesc de cît puţine zile pentru a expulza tot lichidul seros şi pentru a restabili pe bolnav. Dar pentru a întări organile abdominale şi rărunchiĭ, Augustin continuă a lua, un timp destul de îndelungat, 3 băĭ de scaun şi 2 jumătăţĭ de băĭ pe săptămînă.

Maria nu poate şti de ce o părăsesc puterile de un timp oarecare, şi pentru ce sufere atîta de sete. Ea-ĭ dropicoasă. Se hotăreşte a lua : 1) în fie-care zi 3 pahare de vin de rozmarin şi 2) la fiecare 2 zile o jumătate de faşă, pe care-o păstrează timp de o oară şi jumătate. Dropica nu întîrzie a dispărea.

De anĭ întregĭ Mihail tuşeşte foarte mult şi scoate cantităţĭ de flegmă ; toate medicamentile rămîn fără de e-

fect. Intr'o bună dimineață, observă că picioarele-i sunt foarte umflate. Ai sei se tem să nu fie pierdut, cu atît mai mult că afecțiunea sa pulmonară a făcut mari progrese: dropica ce vine într'o așa stare patologică, nu poate fi de bun augur.

I se administrează în toate zilele: 1) două puternice stropiri superioare, și 2) o fașă mare de la umerî până la picioare, pe care o ține timp de o oară și jumătate.

Aceste aplicațiuni întăresc părțile superioare ale corpuluĭ; el scoate o cantitate mare de flegmă; urina-i glodoasă și groasă; umflătura dispare. După 15 zile bolnavul e afară din orĭ-ce pericol. Pieptul și plămîniĭ au fost curățițĭ și întărițĭ, așa în cît cauza dropiceĭ e îndepărtată.

Iosef bea prea multă bere, maĭ multă de cît sănătatea i-o permitea. Ajungînd de o corpolență maĭ mult de cît ordinară, el respiră acuma greu și-șĭ perde așa puterile, în cît nu maĭ poate merge de loc. De odată observă că încălțămintea-i devine prea mică și că toată persoana sa se umflă. Medicul îĭ declară că sîngele i se preface în apă, că dropica a învins. Cu cît bolnavul disprețuia apa în trecut, pe atîta o caută acum ca mijloc de scăpare.

Tratament: 1) el a făcut să i se aplice, de două orĭ pe zi, fașa mare muiată în apă sărată, ceia ce provoacă la el o asudare îmbelșugată; — 2) luă două jumătățĭ de băĭ pe zi; — 3) bău, în fie-care zi, două cește de ciaĭ de absint și de sînziană, — și 4) mîncă de la 12 la 18 boabe de ienipere pe zi, ceia ce-ĭ îmbunătăți stomahul, îĭ ușură mistuirea și elimină substanțele nesănătoase.

După 12 zile, dropica dispăru. Totușĭ, el maĭ întrebuință, un timp oare-care, 3 jumătățĭ de băĭ pe săptămînă. In acelaș timp evită berea, se mulțămi cu o hrană ordinară și închină o adîncă recunoștință apeĭ care l'a scăpat de la moarte.

O mamă de familie se plînge: «Nimene nu vrea să mă creadă că-s bolnavă, și adesa au rîs de gemetile mele. Dacă-s grasă, cauza nu-ĭ că mînînc lucrurĭ extraordinare sau că beau bere: masa mea-i cu totul simplă și ordi-

nară. Picioarele-mĭ sunt foarte groase și mă împiedică să umblu: pînticele-mĭ e așa de umflat, în cît mă tem și nu fără dreptate, de dropică. Nu pot suferi nicĭ aerul răce nicĭ frigul. Indată ce mă expun la aer, am reumatisme în toate părțile».

La această femee îmbrăcămintea neraționabilă și contrară natureĭ contribuise foarte mult la răua stare a sănătățeĭ. Trebuĭ decĭ să se gîndească, maĭ întăĭ, să se desfacă împedecările de sînge, pe urmă să se întărească organismul. Pentru acest scop ea primi: 1) În fie care zi o spălare totală, pentru a stabili asudarea regulată și egală; — de patru orĭ pe săptămînă fașa de la subsuorĭ până la picioare, muiată într'o decocțiune de scuturătură de fîn, pentru a dezumfla picioarele, pulpele, pîntecele; — 3) de două orĭ pe săptămînă jumătate de bae, pentru a restrînge și întări corpul întreg.

Acest tratament fu urmat timp de 3 săptămînĭ, în cursul cărora efectile de îmbrăcăminte de prisos fură aruncate, și nenorocita se simți că trăește earăși.

Un misionar care, în ocupația sa făcea puțină mișcare, obosindu-șĭ foarte mult organile voceĭ, văzu că picioarele și pulpele sale iau o desvoltare extraordinară. Pelea membrelor sale era netedă, întinsă, lucitoare ca porțelanul, reținînd urma degetilor carĭ-o atingeau, cum e cazul la dropicoș; pînticele era foarte mare, respirația foarte grea. Omul apostolic, nenumărînd de cît 52 anĭ, se văzu redus la inacțiune.

Aicĭ suntem în fața unuĭ subiect la care încordarea continuă a inteligențeĭ și lipsa de mișcare au pricinuit corpolența și un început de dropică. Ce să facă? Intăia datorie e de a se reînsufleți și întări corpul moale și moleșit, pentru ca exalarea cutanee (prin pele) să devie regulată, și pentru ca organizmul întărit-să fie pus în stare a expulza elementile bolnăvicioase. Dacă s'ar fi voit să se elimineze imediat lichidul seros, nu s'ar fi făcut de cît să se sporească muiarea, în loc de a-o înlătura.

Pentru acest sfîrșit se administră bolnavuluĭ: 1) timp de 8 zile, 2 stropiri superioare pe zi, întărindu-le fiecare dată putin. Aceste stropiri întăriră toate părțile cor-

pului şi stimulară funcţionarea generală. Peliţa pacientului fu împrospătată, şi formarea substanţelor răle se spori. De la a treia zi umflătura picioarelor şi a pulpelor scăzu, şi abondenţa urinelor spori.

2) Coapsele fură stropite de 2 ori pe zi, aceasta în scopul de a întări asemenea şi în acest loc părţile slăbite, şi de a restrînge pelea şi vasele interioare.

Cînd aceste aplicaţiunĭ întăritoare durară 8 zile, atuncĭ veni rîndul stropirilor dorsale, de 2 ori pe zi, cărora li se adăoga, în cursul zileĭ, o stropire superioară şi o stropire a genunchilor. Stropirea superioară avu de scop a continua întărirea părţeĭ de sus a corpuluĭ; stropirile dorsale produseră acelaş efect asupra organizmuluĭ întreg Bolnavul încercă o stranie bună-stare, pofta de mîncare se îmbunătăţi, funcţionarea căilor urinare deveni regulată. Aspectul mînelor şi a pulpelor spunea clar că grămădirea lichiduluĭ seros în aceste membre suferise o oprire. In a treia săptămînă vigoarea organizmuluĭ făcuse deja marĭ progrese: natura era susceptibilă a rezista răuluĭ. Acum, sosise momentul a mîntui corpul de toată această îngrămădire de serozităţĭ.

Eată pentru ce începu a se aplica: 1) de două orĭ pe săptămînă, faşa mare de la subsuorĭ pănă jos; — 2) de două orĭ pe săptămînă jumătate de faşă, care se lăsa o oară şi jumătate. Jumătatea de faşă exercită, pe lîngă o rezoluţiune, o putere de absorbţiune pe suprafaţa trunchiuluĭ, pe cînd faşa mare producea acelaş efect asupra corpuluĭ întreg.

Cum părţile superioare ale corpuluĭ erau deja întărite şi, prin urmare, ele nu maĭ trimiteau de loc serozităţĭ regiunilor inferioare, masa lichidă fu în curînd îndepărtată, şi bolnavul se simţea maĭ bine din zi în zi. Pentru a ajuta aplicaţiunile externe, printr'un mijloc intern, luă în fiecare zi o ciaşcă de ciaĭ de coada-calului şi de boabe de ienipere, carĭ curăţă corpul şi favorizază mistuirea.

Restabilirea fu terminată în 4 săpiămînĭ. In scopul de a-şĭ întări sănătatea, misionarul nu ceru ceva maĭ bun de cît să se ţie de o hrană simplă şi igienică şi de a

face, din timp în timp, o jumătate de bae sau o bae întreagă.

4. Răni și contuziuni.

De cîte orî nu se întîmplă ca, cu toate precauțiunile, cineva să se rănească? Un așa accident pune adese-orî lumea în încurcătură. Unia oamenî cunosc fără îndoială un mijloc sau altul folositor în împrejurare; dar prea adese orî se recurge la leacurî carî nu merită acest nume și carî n'au nicî o eficacitate.

In toate cazurile de rînire sau de contuziune, întâiul leac, cel maî simplu și maî eficace, e tinctura de arnica. Patlagina dă asemenea servicii prețioase, și n'o pot în deajuns recomanda în acelaș timp cu arnica. N'ar trebui să fie o singură familie care să nu aibă de rezervă un flacon de arnica, pe care s'o poată întrebuința în cazurî neprevăzute.

Se servește adesa de acid fenic, subțiat cu apă, pentru a se spala rănile vechî. Tinctura de arnica, subțietă cu apă, face aceleașî serviciî, fără a fi o otravă violentă ca acidul fenic.

Dacă se întîmplă o rană, se spală cu îngrijire cu apă amestecată cu tinctură de arnica: la un sfert de litru de apă o lingură de tinctură. Pe urmă se apropiă bine marginile raneî, așa de bine ca țăseturile sfâșiate, să fie, pe cît se poate, în poziția lor naturală, și se înfășură deasupra o fâșie de pînză. Pe această fâșie se aplică bumbac muiat în arnica și o a doua bandă acopere totul. Durerea se liniștește aproape subit și nu maî revine; vindecarea se operează foarte încet. Pentru rănile micî un singur pansament e de ajuns. In cazurî maî serioase, trebue să se vadă dacă nu se formează abces. Dacă se discopere un abces, va fi spalat și acoperit cu bumbac muiat în arnica. Toate rănile și orî-ce striviturî, tratate în modul acesta se vindecă răpide și fără durere. O fată și-a făcut o tăetură adîncă în deget, așa că se putea lesne vedea osul discoperit. Fără să se peardă

timp, i se spălă cu îngrijire rana cu apă amestecată cu cîte-va picăturĭ de arnica, pentru a îndepărta orĭ-ce gunoĭ. Pe urmă se apropiară marginele raneĭ şi se ţinură la locul lor cu ajutorul uneĭ fâşiĭ de pînză muiată în tinctură de arnica. Peste această întăĭ fâşie se puse o pătură de vată, asemenea muiată în tinctură de arnica, şi se acoperi totul cu o a doua bandă. Orĭ ce durere se împrăştiă îndată. A doua zi se rîdică o parte din pansament, atîta cît era de trebuinţă pentru a putea turna cîte-va picăturĭ de tinctură pe rană. Cum nu era niciĭ cea maĭ mică durere, se aşteptă 5 zile pentru a se rîdica tot aparatul: totul era lipit la loc şi vindecat.

Carol tăea lemne. Toporu-ĭ scăpă şi-i făcu o rană mare la picior. Medicul fu chemat în toată graba; dar ceia ce-ĭ aplică nu era în stare a opri sîngele. Un vecin, care cunoştea tinctura de arnica, spălă rana, apropie marginile, o acoperi cu un fitil de vată muiat în tinctură de arnica şi strînsă totul cu o bandă. Nu era încă sfîrşit pansamentul, şi deja curgerea sîngeluĭ se opri. Se turnă zilnic cîte-va picăturĭ de tinctură pe rană, şi, după puţine zile, rana adîncă era tămăduită.

O fată, încărcînd gunoĭ pentru îngrăşat pămîntul, făcu un pas fals şi călcă cu piciorul în furca cu gunoĭ: un dinte al furceĭ îĭ străpunse piciorul dintr'o parte în cealaltă.

Ce să se facă cu un aşa accident? Indată rana fu spalată cu apă curată; pe urmă se făcu o a doua spălare cu apă amestecată cu tinctură de arnica, şi se strînse cu îngrijire partea rănită. Rana fiind bine curăţită şi orĭ-ce gunoĭ îndepărtat, fu acoperită cu o pătură bună de vată muiată în tinctură de arnica, şi se pansă. In fie care zi, se umezea leziunea cu aceiaş tinctură, şi, după 4 zile, rana era pe deplin închisă.

O coasă căzu pe braţul unuĭ lucrător cu ziua şi-ĭ făcu o aşa tăetură, în cît ar fi încăput un degit în rană. Se grăbiră a spala rana, de a freca şi sfărîma frunze de patlagină şi se lăsă să curgă zama din ele în tăetură. Pe urmă se închise solid şi se acoperi cu o pătură de foĭ de patlagină. In fiecare zi, se lăsa să curgă pe ban-

dă cîte-va picăturĭ din sucul extras din patlagină. Marginile tăeturei se lipiră degrabă.

Eată cum se prepară sucul de patlagină: se pisază frunzele proaspete într'o piuă, sau se hăcuesc cu un cuţit, se pun într'o bucată de pînză şi se strîng tare. Dacă nu trebue mult se iau 6 sau 8 frunze, se strivesc între degite şi se stoarce zama destinată a vindeca rana.

Arnica e un leac preţios şi sigur nu numai cît în cazuri de răni, dar asemenea pentru toate soiurile de contuziuni. Un cal avu, în urma unei svîrliturĭ a tovarăşului seu, mai multe julifurĭ în carnea unuia din picioarele de dinapoĭ: hacurile de fer îĭ făcuseră mai multe borte adîncĭ, sîngele curgea cu îmbelşugare, piciorul rînit nu mai putea servi. Imĭ ziseĭ mai întâĭ că cea mai bună hotărîre de luat, era să dau acest cal jupuitoruluĭ, cu atît maĭ mult că era deja cam bătrîn. Dar, avînd o ocazie escelentă de a pune arnica la încercare, pregătiĭ un liquid jumatate apă, jumatate tinctură de arnica şi puseĭ să se spele tare ţăsăturile julite. Spalarea fu repetată de două ori pe zi. Spre marea mea mirare, rănile, departe de a scoate punoae, se vindecară cu o repegiune extraordinară. Nu trebuiră de cît puţine zile pentru a pune acest cal în cea mai bună stare de sănătate; chiar cicatricele dispărură complect, fără să lese cele mai micĭ urme. După 12 zile calul putu muncĭ ca maĭ înainte. Arnica nu tămădue decĭ numai rănile, dar asemenea şi juliturile provenind dintr'o lovitură, dintr'o contuziune, dintr'o strivire, dintr'o ciocnire, dintr'o apasare oare-care.

O servitoare căzu dintr'un pod cu fîn şi avu o contuziune aşa de violentă la o pulpă, în cît o cantitate de sînge se revărsă afară din vase şi produse o echimoză enormă foarte dureroasă Se puse să se fiarbă, timp de 10 minunte, foĭ de arnica într'un liquid jumatate apă jumatate oţet; se muiă o pînzătură îndoită în două în decocţiune, şi se aplică pe locul strivit. După fie-care două oare se uda compresa din nou. Durerile nu întîrziară a scădea, şi sîngele infiltrat în grosimea peleĭ fu rezolvit şi atras în afară prin porĭ. Dacă deja

oţetul discompune sîngele, şi cum arnica discompune şi vindecă, rezultă că această compresă are un efect în doit, şi, prin urmare, un succes cu atît mai răpide.

O comtesă căzu pe-o scară şi-şi făcu două vînătăĭ, cari-i pricinuiră dureri viĭ. Fu sfătuită să pue să i se fiarbă frunze sau florĭ de arnica în vin, să moae comprese în această infuziune, săşi le aplice pe părţile contuzionate şi să le reînoiască la fie-care două, sau cel puţin 3 oare. Durerile încetară îndată, vînătăile dispărură şi, în puţin timp, vindecarea fu complectă.—Astfel se poate întrebuinţa arnica împreună cu apa, cu oţetul şi cu vinul: ea face serviciŭ în ori-ce prilej. Dealtmintrelea, e de ajuns a o ferbe în apă curată timp de un sfert de oară; efectul nu va lipsi să se producă, dar va fi mult maĭ slab.

O fată de 14 anĭ şi-a strivit al treilea deget al mîneĭ drepte în ruajul uneĭ maşine. Degetul fu literalminte ciocîrtit şi spintecat, aşa că osul se vedea în două locurĭ; dar nu se putu precisa dacă osul însuşĭ era atins sau sfărmat.

După moda veche, chirurgul voi să se mulţumească a apropia marginile raneĭ şi de a aplica un plastur, pentru a părăsi apoĭ degetul în soarta sa. Credea că degitul era perdut. Dar, după sfatul meu, el făcu pansamentul în modul următor: spălă mai întâĭ rana cu foarte multă îngrijire, servindu-se de apă amestecată cu puţină tinctură de arnică; pe urmă aşeză ţesăturile sfăşiate şi strivite în poziţiunea lor naturală şi aplică o făşie de pînză, lată de un degit şi muiată în tinctură de arnica subţiată, deasupra acesteĭ făşiĭ puse o pătură de vată asemenea muiată în arnica, şi legă totul, fără să strîngă prea tare, cu altă făşie de pînză.

Durerile dispărură în puţine minunte. Treĭ zile după aceia, se rîdică pansamentul şi se constată că totul se lipea la loc admirabil de bine. Intâia făşie nu fu scoasă: se mulţumiră a o umezi cu arnica şi a o înfăşura cu vată asemenea udată. După 12 zile, degitul întreg era tămăduit. Nu cunosc leac care să aibă un

efect aşa de grabnic, aşa de frumos, aşa de alinător ca arnica.

Un lucrător zidar căzu de pe schele şi-şĭ strivi aşa de tare coapsa dreaptă, în cît nu se mai putea ţinea pe picioare. Medicul îl examină şi sfîrşi prin a constata că osul nu era atins, că nu erau de cît contuziuni tarĭ. Se obişnueşte, în asemenea cazurĭ, a se face comprese răcĭ, pentru ca să nu se disvolte o căldură prea arzătoare. Aprob acest mod de a se face, pentru că aceste comprese exercită o acţiune rezolutivă; dar efectul e cu mult mai răpide, dacă se începe prin a se spala partea rînită cu tinctură de arnica. Se ajunge la scop în modul cel mai bun posibil, dacă se aplică o bucată de pînză muiată în tinctură de arnica şi dacă se pune deasupra o compresă răce. Se lasă compresa mică de desupt, pe cînd se reînoeşte adesa cea de deasupra, muind'o la fie-care dată în apă răce amestecată cu arnica.

Un salahor căzu de pe a doua schele pe cea intăĭ, şi de acolo pe pămînt: ĭĭ curgea sîngele pe gură, capul ĭĭ era îngrozitor de julit, coasta stîngă era, pe icĭ colea, jupuită. Nenorocitul rămăsese fără cunoştinţă cît-va timp.

Cum să se remedieze acest rău? Se grăbiră a da pacientuluĭ ciaĭ de coada caluluĭ, 2 sau 3 lingurĭ la minunt, aşa că curgerea sîngeluĭ fu oprită în spaţiu de 20 minunte. Contuziunile capuluĭ fură spalate cu apă curată, pentru a îndepărta orĭ-ce murdărie; pe urmă fură frecate cu tinctură de arnica, se aplică vată muiată în arnica şi se învăli totul cu o bandă. Pe cît curgerea de sînge se oprea, durerile de la cap se perdură, şi rînitul îşĭ reveni în fire în cursul zileĭ. Se continuă a se spala, în fie-care zi, partea legată cu apă amestecată cu arnica, şi toate urmele accidentuluĭ dispărură în foarte puţin timp.

5. Muşcăturĭ şi împunsăturĭ.

Sunt foarte temute, şi nu fără dreptate, muşcăturile de cinĭ. Trebue prin urmare, să se bage bine de samă ca aceste muşcăturĭ să fie spalate cît se va putea mai

în grabă, storcînd cu îngrijire tot ceia ce poate fi cuprins în ele. Dacă o rană sîngerează, ea nu-i de ordinar periculoasă ; cînd, din contra, sîngele nu vrea să curgă, principiele vătămatoare pătrund cu înlesnire în părţile lezate şi în sînge.

Un băet de 15 anĭ fu muşcat de pulpa piciorului de cătră un cine rău, aşa de adînc pe cît au putut pătrunde dinţiĭ. Marĭ erau durerile, şi nu mai puţin mare teamă ca muşcătura să nu aibă urmările cele mai supărătoare. Cum aveau arnica la îndămînă, se spălă cu îngrijire rana cu tinctură subţiată cu apă, storcînd cît se putu mai bine sîngele cuprins în rană ; pe urmă se închise, se aplică pe ea o bucată de pînză muiată în arnica şi se pansă exact. Durerile trecură, frigurile nu se declarară şi'n puţine zile vindecarea fu completă.

Un căruţaş fu muşcat la braţ de-un cal : o mare bucată de carne ruptă spînzura de os. sîngele curgea cu îmbelşugare. Se grăbiră a spala rana cu apă amestecată cu tinctură de arnica ; pe urmă se aşezară, pe cît fu cu putinţă, părţile sfăşiate, se acoperi cu o pătură de vată muiată în arnica şi se bandajă cu îngrijire, pentru a împedeca aerul să ajungă la rană. Frigurile nu se prezentase, durerea dispăru în curînd, carnea sfăşiată se lipi la loc, şi muşcătura se vindecă aşa de bine în cît nu mai rămineau de cît cicatricĭ abea vizibile. In toate zilele se uda vata cu tinctură de arnică pentru a umezi ast-fel rana. Ce alt leac ar fi făcut un serviciu mai bun în această împrejurare ?

O persoană de vr'o douăzecĭ de anĭ fu înţăpată de o vespe. Inţăpătura fu dureroasă şi braţul se umflă foarte tare. Inflamaţia părţeĭ lezate deveni arzătoare şi era teamă de o otrăvire a sîngeluĭ. Se amestecă o parte de tinctură de arnica cu patru părţĭ de apă, se muiă o pînzătură, pentru a se aplica pe umflătură şi a se reînoi la fie-care două oare.

Acest leac îndepărtă, în foarte puţin timp, orĭ-ce pericol şi orĭ-ce umflătură.

6. Bae involuntară.

O fetiță se hazardă pe ghiață; ghiața se rupse și fetița căzu în apă până deasupra peptuluĭ. Sora-sa văzu pericolul, alergă și voi să-ĭ dee ajutor; dar ghiața cedează sub picioarele eĭ și se cufundă în rîu până la gît. Din fericire un om se află în apropiere și veni să scape pe cele două fete. Ele petrecuseră 8—12 minunte într'o apă înghețată. Ce era de făcut în această împrejurare?

Un hidropat ordonă să le ducă în toată graba într'o cameră caldă, să le disbrace răpide, să le pue haine uscate și să le facă să meargă prin camera încălzită, până ce vor fi avut din nou căldura normală. Adăogă că ar trebui să le dee fără întirziere o ciașcă de ciaĭ, pentru a le încălzi ast-fel în interior.

A făcut bine acest hidropat? Da, a făcut bine; aceasta prețuia mai mult de cît a le pune într'un pat cald. Prin primblare sîngele lor fu mănținut în mișcare, ceia ce disvoltă căldura naturală. Cît despre ciaĭ, se poate alege absintul sau romanița (mușețel) S'ar putea lua asemenea o ciașcă de lapte ferbinte, care-ar avea mai mult efect încă, dacă s'ar ferbe în el puțin chimeon sau anison. Laptele trebue să se bee cît se poate de cald.

CAPITOLUL V

Maladiile peleĭ.

1. Friguri eruptive.

Cînd primavara readuce viața în natură și totul începe a reînverzi, se poate constata că cea mai mare parte din arborĭ aŭ oare-cari foi cari îngălbinesc și mor; așa se întîmplă mai cu samă la arboriĭ tinerĭ. Aceste foĭ aŭ fost deci bolnave din întăile zile ale existențeĭ lor.

Tot aşa-ĭ pentru specia umană. Ca şi tinerile plante, copiiĭ au cîte o dată, din întăile săptămînĭ, din întăile lunĭ, din întăiĭ anĭ, pete roşiĭ pe pelea lor: se numesc *scarlatină*, *coriu*, *pojar*, *erisipel* (brîncă). Aceste bolĭ rîdică miĭ de vieţĭ tinere în cursul fie-căruĭ an; dar sunt încredinţat că o mamă bine luătoare aminte nu perde pe nicĭ unul din copiiĭ seĭ, totuşĭ numaĭ dacă sunt bine constituiţĭ.

Aceste bolĭ nu se găsesc numaĭ cît la copiiĭ micĭ; ele atacă asemenea pe adulţĭ, chiar naturile cele maĭ viguroase. Şi pentru ce? Motivele sunt multiple: o hrană nesănătoasă nu dă cel maĭ bun sînge, aerul stricat al camereĭ de culcare exercită o acţiune vătămătoare, obiceiurile de moleşire fac corpul molatic şi senzibil. Cînd o dată această stare de lucrurĭ e învechită, organizmul nu maĭ e în stare a expulza toate elementile morbide, şi sănătatea merge ca racul. Pentru a vă încredinţa, să cităm exemple.

O mamă observă că copilaşul eĭ de doĭ anĭ nu doarme liniştit: plînge şi ţipă. Simte că-ĭ o căldură extraordinară în tînărul organism, şi de o dată constată pe spatele miceĭ fiinţĭ nişte pete roşiĭ, o erupţiune. Acesta-ĭ semnul că trupul copiluluĭ cuprinde ceva nesănătos, care se manifestă în afară. Nu-ĭ ca şi cum cineva privea pe fereastră?

Acesta-i momentul de a îmbrăca copilul într'o cămeşă muiată în apă caldă amestecată cu puţină sare, de a-l învăli într'o cuvertură de lînă şi a-l culca. El nu va întîrzia a adormi. Indată ce se va deştepta, i se va lua cămeşa, şi se va vedea deja că s'au format foarte multe pete şi că elementile morbide au fost eliminate. Dacă, peste cîte-va oare, copilul are iarăşĭ frigurĭ, se va spăla în toată graba cu apa răce, fără să se şteargă. Această spălare va putea fi repetată de 2 sau 3 orĭ în cursul zileĭ, după cum căldura internă e maĭ mult sau maĭ puţin arzătoare. Cît despre cămeşă se poate aplica în fie-care zi. Nu vor fi trecut 3 sau 4 zile şi deja copilul va fi mîntuit de toate materiele superflue, şi va prospera din nou.

Micul Max, care numără 6 anĭ, are durere de cap, frigurĭ puternice, n'are poftă de mîncare, o sete arzătoare. Scarlatina bîntue prin sat, se tem ca el să nu se fi molipsit. Cum băetul nu poate sta pe picioare şi trupu-i arde de tot, trebue să se spele total după fie care oară şi să se urmeze astfel timp de o zi sau două, până ce arşiţa frigurilor va fi liniştită. Dacă ea revine, se vor face din nou spălările. Cînd scarlatina esă, e cu atîta maĭ bine; spalaţĭ mereu. Dacă, din contra, petele de scarlatină nu se arată, veţĭ şti deja că elementile producătoare de boală sunt deja eliminate prin porĭ. Şi într'un caz şi în altul vindecarea-i operată.

O fetiţă de 8 anĭ se plînge că are durerĭ în toate părţile: ea nu maĭ poate merge nicĭ chiar să stee în picioare, şi are la pulpa dreaptă două pete marĭ roşiĭ, carĭ ard foarte tare. — Copila are materiĭ morbide în corp: trebue să se spele peste tot de maĭ multe orĭ pe zi, sau maĭ bine să i se pue, de maĭ multe orĭ pe săptămînă o cămeşă groasă udată şi s'o lese bine învălită în pat timp de o oră şi jumatate. Cu cît se arată maĭ multe pete, cu atît vindecarea va merge maĭ răpide. Nu vă temeţĭ că spălările să-ĭ poată face rău în caz de frigurĭ eruptive Avem dovadă că aceste aplicaţiunĭ de apă provoacă erupţiunea.

O sărmană femee-mi arătă într'o zi mîna eĭ care era roşă-stacoşie; o scurgere continuă îĭ rosese pelea. Ea mă rugă să-ĭ vindec boala, care dura de 6 săptămînĭ: tot ceia ce întrebuinţa, rămăsese fără rezultat, şi nu împedecase această erupţiune de a se întinde şi de a progresa maĭ mult. Inceputul fusese un mic erisipel, căruia nu crezuse nicĭ odată că trebue să-ĭ dee vre o importanţă.

Am sfătuit să se întrebuinţeze mijlocul următor: De două orĭ pe zi, înfăşarea mîncĭ în scuturăturĭ de fîn opărite, aşa ca toată rana să fie bine acoperită. Scuturăturile de fîn nu trebueau să fie prea calde; o căldură plăcută era în de ajuns. Faşa rămînea aplicată două oare.

La început, rana părea că devine maĭ mare şi maĭ gravă; dar, după 6 zile, mîna începu a se ameliora, şi,

după 12 zile, ea era vindecată. — Această femee fusese totdeauna sănătoasă, și n'avusese nicĭ odată o asemenea erupțiune. Decĭ boala sa n'a fost de cît un erisipel foarte violent ; pentru acelaș motiv, eliminarea răpide a fost urmată de o vindecare grabnică.

Un domn îmĭ spune următoarele : «Am o erupțiune la pele în păr, sub barbă și la umăr. Simt adesa durerĭ arzătoare în gîtlej și la ceriul gureĭ. Am consultat patru medicĭ : a trebuit să fricționez foarte mult, să întrebuințez o cantite de unsorĭ, să-mĭ spăl capul cu tot felul de preparațiunĭ lichide, să beau ape minerale. Starea mea, departe de a se îmbunătăți, nu face de cît să meargă maĭ rău. Cum să fac să scăp de această infirmitate?»

Răspuns: 1) în fiecare săptămînă, 2 băĭ de aburĭ la cap, durînd fie-care 20 minunte și urmate de o spalare energică ;—2) în fiecare noapte, spalare totală a corpuluĭ ;—3) în fie-care zi, o ciașcă de ciai de coada-caluluĭ și de 10 sau 12 boabe de enipere, carĭ s'au fiert 10 minunte și care se imparte in 3 porțiunĭ. Să se continue acest tratament timp de 3 săptămînĭ.

Erupțiunea provenea dintr'o stare morbidă a corpuluĭ întreg. Băile de aburĭ deschiseră poriĭ, rezolviră și eliminară ceia ce era morbid. Spălaturile făcură organismul destul de puternic pentru a efectua eliminarea.

Ciaiul produse o acțiune rezolutivă și curăți trupul.

O fată de 26 anĭ, povestește: «Acum doĭ ani, am fost foarte udată și, din această pricină, am capătat niște frigurĭ zdravene. De atuncĭ nu maĭ sunt sănătoasă. N'am poftă de mîncare, și somnul fuge de mine ; sunt așa de vlăguită, în cît nu mă maĭ pot ocupa de trebile micĭ ale caseĭ.

La fie-care 4 săptămînĭ am multe crampe, și totdeauna o erupțiune, cînd pe dos, cînd pe coapse sau în alte părțĭ ale corpuluĭ. Cînd erupțiunea a eșit, mă găsesc îndămînă ; cînd dispare, mă simt maĭ rău.»

Această persoană s'a betejit, toată natura sa sufere de-o mare tulburare ; și-a perdut asudarea regulată, în urma căreia s'au grămădit în corp materiĭ morbde, carĭ caută o eșire cînd ici, cînd colo. Trebue decĭ ca ma-

teriile morbide să fie expulzate, ca deranjarea în circulația sîngeluĭ să fie îndepărtată, ca tot organismul să fie reînsuflețit și întărit.

Acest scop va putea fi atins prin tratamentul urmator:

1) La fie-care 2 zile, spălarea totală cu apă sarată, ceia ce sporește căldura naturală și provoacă asudarea egală;— 2) la fie-care 3 zile, jumatate de fașă muiată într'o fuziune de scuturătură de fîn, ceia ce rezolvă si absoarbe elementile morbide; — 3) la fie-care 3 zile, stropirea superioară și stropirea coapselor, ceia ce întărește corpul și stimulează funcțiunile tuturor organelor; 4) la fie-care două zile, jumatate de bae, ceia ce exercitează, asupra întregei naturĭ, o acțiune întăritoare și eliminătoare;— 5) pentru întrebuințarea internă, în fie-care zi o priză de pudră albă, care-ĭ întăritoare, și o ciașcă de infuziune de sunătoare, de sînziană și de absint, care îndreaptă stomahul, face sucurile bune, circulația sîngeluĭ bună.

Corpul întreg al bolnavuluĭ fu pus iarășĭ în ordine în spațiu de 4 săptămînĭ.

Pentru a întări și păstra sănătatea, ea urmă a face 2 sau 3 jumătățĭ de băĭ pe săptămînă. Pe cît această persoană fusese nenorocită la început, pe atita se simția fericită și reintinerită după cură.

3. Sudoarea picioarelor.

Un elegant de 18 anĭ veni să-mĭ povestească mizeriile sale: «Din aniĭ copilărieĭ mele, zise el, asudam foarte mult la picioare; dar nu se făcu nicĭ un caz, pentru că, la urma urmei, eram sănătos, de și tot-deauna puțin cam debil. Acum 2 ani, asudarea suferi ea însășĭ o oprire, și simțiĭ o mică durere de cap din acel moment. Ea spori până într'atita în cit îmĭ fu cu neputință să-mĭ urmez studiele. Cum mediciĭ n'au putut să mă ușureze și să mă vindece, m'am hotărît să încerc cura de apă.

Cum trebue a se diagnostica acest caz? și cum se poate vindeca răul? Din aniĭ seĭ frageţĭ copilul n'avea umorile bune, şi prin urmare nicĭ sîngele bun. Se înțălege fără greutate că starea lui trebuea să se agraveze cu aniĭ. Trebui deci să se elimineze sucurile viciate şi să se prepare un sînge maĭ bun, pe cînd în acelaş timp fu de trebuinţă a se întări corpul în întregul şi 'n părţile sale.

Ast-fel studentul nostru primi in fie-care zi: 1) două stropiri superioare şi 2 stropirĭ a genunchilor, şi 2) 6 sau 8 fire de enipere.— Să se facă ast-fel timp de opt zile. Pe urmă să se eie, în fie-care zi, o jumatate de bae şi 2 stropiri superioare, şi să se continue cura cu enipere.

In cursul tratamentuluĭ tînărul se plîngea totdeauna de mirosul rău ce-l simţea în gură, miros tot aşa de neplăcut şi de fetid ca sudoarea picioarelor. In acelaş timp el scotea mulţime de flegmă greţoasă, dovadă că elementile viciate erau rezolvite şi eliminate. După 3 săptămînĭ avea înfăţişare bună, peliţa cenuşie şi veştezită a figureĭ sale dispăruse, durerea la cap nu mai esista.

Pentru a întări tînărul organism şi a-l apara de reĭ întoarcerea răuluĭ, fu de trebuinţă să facă încă, un oare-care timp, maĭ întăĭ 3, maĭ pe urmă 2 jumătăţĭ de băĭ pe săptămînă, ceia ce produse cel maĭ bun efec-posibil. Stropirile au întărit toată economia şi au sporit căldura naturală, ceia ce înlesni exalarea tuturor principiilor morbide prin porĭ. Firele de enipere imbunătăţiră mistuirea, sîngele şi sucurile. Jumătăţile de băĭ sfîrşiră restul pentru restabilirea sănătăţeĭ.

In loc de boabe de enipere, s'ar fi putut lua foarte bine o ciaşcă de ciaĭ pe zi, făcut dintr'un amestec de absint, de sînziană şi de anison.

Un tată de familie, în vîrstă de 48 anĭ, povesteşte ast-fel: »Eată săptămînĭ, chiar lunĭ, de cînd nu-s sănătos, am adesea ameţelĭ, cînd mi-e peptul apasat, cînd partea de jos a pînticeluĭ umflată, aşa că toate puterile

mele fizice se duc: adese orĭ n'am poftă de mîncare, alte orĭ am o foame sfâşietoare. — In scurt, nu ştiu ce-mĭ lipseşte.

Altă dată, timp de maĭ mulţĭ anĭ, asudam foarte mult la picioare. Această asud re s'a oprit, şi probabil din aceasta-mĭ vine infirmitatea.»

Ce să se facă? Nu-ĭ îndoială că sudoarea picioarelor să fi pricinuit boala, că să se fi format împedecărĭ de sînge în mai multe locurĭ ale organizmuluĭ. Pentru acest motiv trebue mai întâĭ să se ajute natura, să fie destul de întărită pentru a putea arunca afară materiele morbide; această acţiune întăritoare trebue să se exercite în interior şi'n exterior.

Decĭ: 1) în fie-care zi stropirea superioară şi stropirea crurală;— 2) într'o zi stropirea dorsală, în altă zi jumatate de bae;— 3) de două orĭ pe zi umblătură prin apă timp de 4 minunte;— 4) pentru întrebuinţarea internă, în fie-care zi o ciaşcă de infuziune de coada vaceĭ, de sînziană şi de sunătoare, împărţită în 3 porţiunĭ —Să se continue ast-feĭ timp de 15 zile.

Efectul acestuĭ tratament fu foarte favorabil: ameţala se duse, pofta de mîncare reveni, după 12 zile vechea asudare de picioare reapăru din nou, de şi bolnavul se primbla zilnic cu picioarele goale prin iarbă.

Eată decĭ o nouă dovadă că oprirea asudăreĭ la picioare poate face pe cine-va bolnav, şi că apa, aplicată cu inteligenţă, esercită o mare putere asupra organismuluĭ. Se înţălege de la sine că, în timpul ierneĭ, modul de tratare ar fi fost altul.

Pentru a-şĭ desăvîrşi sănătatea, fu deajuns să facă pe viitor, 2 sau 3 jumătăţĭ de băĭ pe săptămînă şi să se întrebuinţeze cîte odată unul sau altul din mijloacele de întărire.

Un amploeat suferea de asudare la picioare, incomoditate supărătoare, care dispăru în urma uneĭ răcelĭ.

După puţine zile, simţĭ deja că i se umfla pînticele, că răsuflarea devenea scurtă, că capul era cuprins de greutate si de ameţală.

Cazul s'a prezentat iarna şi eată cum l-am tratat: 1) în fie-care săptămînă, de 2 orĭ mantaua spaniolă, care rezolvă şi absoarbe elementile morbide;— 2) In fiecare săptămînă 2 spălărĭ totale, bolnavul sculîndu-se din pat, şi culcîndu-se earăşĭ după operaţie, ceia ce aduce o asudare îmbelşugată şi dă putere de rezistenţa peleĭ; 3) în fie-care săptămînă o jumatate de bae de 30 secunde, care întăreşte organismul şi favorizază buna asudare.

In treĭ săptămînĭ bolnavul fu pe deplin vindecat; sudoarea picioarelor reveni în cursul tratamentuluĭ. Dar cum sudoarea picioarelor asemenea-ĭ o infirmitate, trebue vindecată şi ea. Pentru acest scop s'a recurs: 1) la jumatatea de faşă, odată pe săptămînă, şi 2) la jumatatea de bae de o minuntă, de 2 sau treĭ orĭ pe săptămînă.

3. Pecingine la pulpă

Un lucrător cu ziua veni să-mĭ arăte piciorul seu drept, care, de la gleznă până la genunchiŭ, era acoperit de o soajă groasă; se disfăceau în fie-care zi mulţime de colzĭ şi de praf. Tot piciorul era oribil de văzut: roş, vînăt, negru. Sărmanul om, care avea asemenea două pete marĭ la trunchiŭ, suferea foarte mult din cauza munceĭ zilnice, nu se bucura de odihna nopţeĭ, petrecea adesa oare intregĭ fără să doarmă, şi încerca mîncăturĭ aşa de îngrozitoare în cît îşĭ jupoia pelea şi-şĭ mînjea patul cu pete de singe. Indura acest rău de 5 anĭ şi cheltuia, pentru vindecarea pulpeĭ sale, tot ceia ce avea, patrimoniu şi salarul zileĭ. Era întristat văzînd că nimic nu-l putuse vindeca până atuncĭ, că nimenĭ nu putea să-ĭ deie speranţe, că nu maĭ era în stare să-şĭ cîştige pînea, că-ĭ era nesfîrşit de chinuitor să cerşască, cu atît maĭ mult că era în floarea vrîsteĭ. Imĭ făgădui însfîrşit să se supue bucuros la tratamentul cel maĭ aspru, numaĭ cît să fie cu putinţă vindecarea.

La acest sărman lucrător sîngele era viciat peste tot;

nu-ĭ lipsea de cît acestea pentru că avea poftă de mîncare.

Trebuĭ deci să se lucreze numaĭ cît asupra sîngeluĭ, făr'a se ocupa de pecinginea pulpeĭ. O dată ce sîngele sucurile și umorile vor fi curate și bine condiționate, corpul se va îndrepta, coaja va dispărea de la sine.

Tratament: 1) In fie-care zi o stropire superioară, în scopul de a întări trunchiul, a elimina elementile morbide și a stimula asemenea organile interne; 2) în fiecare zi, două stropirĭ crurale, carĭ liniștiră răpide căldura arzătoare, favorizară eliminarea materielor nesănătoase, și întăriră picioarele care începeau a se vlăgui; —3) la fie-care 2 zile, o jumatate de bae, care influențază asupra corpuluĭ întreg după cum stropirea genunchilor influențază asupra pulpelor și picioarelor;— 4) în fie-care zi o priză de praf alb de os.

La începutul erneĭ, precinginile se dizvoltară foarte mult, prin urmare cantitatea de materiĭ expulzate deveni maĭ considerabilă; dar mîncărimea pătrunzătoare dispăru după cîte-va zile; după a patra și a cincea zi, culoarea lividă, vînătă și neagră, se perdu. Se înfioară cine-va gîndindu-se la apa răce întrebuințată pentru un picior bolnav în așa mod. Pentru ce? Pentru că toată lumea, chiar cea maĭ mare parte din medicĭ, previn de pericolile uneĭ asemenea cure. Totușĭ, e sigur că lucrătorul în chestiune nu putea îndestul lăuda efectul așa de plăcut și așa de bine făcător al aplicațiunilor de apă răce.

4. Ulcere la picioare.

Un tată de familie veni să-mĭ povestească: «Eată 3 anĭ împlinițĭ de cînd am o rană la picior; ea se deschide din cînd în cînd, pe urmă se închide. Odinioară nu prea făceam caz; acum asta mă supără foarte mult și mă face să cred că în curînd nu-mi voĭ maĭ putea căuta de treabă.

Acest om avea destul de bună înfățișare, era bine

hrănit. Dar mărturisi că bea mai multă bere de cît trebuea, și esprimă credința că poate, prin aceasta, sîngele i se putuse strica. In tot cazul, sîngele lui nu era bine condiționot și foarte multe umorĭ vieiate găsiseră o eșire prin picior.

Cu cît aceste umorĭ se înmulțeau, sîngele perdea în bunătate și în cantitate, ceia ce se întîmplă cu totul în particular băutorilor. Tot corpul luĭ era vlăguit și buretos, în loc de a fi vîrtos și rezistent. Pentru a-l vindeca, trebui maĭ întăĭ să se întărească organizmul, să se modifice starea luĭ moale și spongioasă, să se expulzeze toate aceste materiĭ putrede, să se favorizeze însfîrșit formarea unuĭ sînge curat și bogat. Cum aceasta?

1) In fie-care săptămînă, de două orĭ mantaua spaniolă, muiată în apă răce, durînd o oară și jumatate;— 1) în fie-care zi, o stropire superioară și o stropire a genunchilor;— 3) la fie-care 3 zile, o jumatate de bae, de durată de 30 la 60 secunde.— Să se continue ast-tel timp de 10 zile.— După acest spațiu de timp, să se întrebuințeze în fie-care zi: 1) o jumatate de bae de 30 secunde, și 2) o puternica stropire superioară. Pentru întrebuințarea internă, bolnavul lua în fie care zi o ciașcă de infuziune de coada calului, cu 10 boabe de enipere, și puțin absint, fiartă timp de 10 minunte și împărțită în 3 porțiunĭ.

După 4 săptămînĭ omul nostru se afla pe deplin transformat: pelița luĭ era fragedă, corpul elastic, pofta de mîncare escelentă, scurgerea piciorului fără însămnătate. Pentru a întări maĭ mult starea sănătățeĭ și pentru a preveni reîntoarcerea boaleĭ, se obișnui a lua două sau chiar 4 jumătățĭ de băĭ pe săptămînă și a nu uza de bere peste măsură.

*

Cum a operat tratamentul? Mantaua spaniolă a deschis poriĭ, pentru ca umorile de prisos să poată eși în toate direcțiunile, în loc de a se îngrămădi în pulpe și în picioare Stropirile și băile au întărit și restrîns tot organismul, pentru a-l pune în stare de a expulza, prin propriele sale puterĭ toate, elementile morbide. Ciaiul a

favorizat digestiunea, a curăţit şi a îmbunătăţit sîngele. Bolnavul a constatat cu mirare că, în timpul tratamentuluĭ, a trebuit să scoată o cantitate extraordinară de urină, maĭ cu samă în urma stropirilor.

CAPITOLUL VI.

Boalele sîngelui.

1. Circulaţia sîngeluĭ.

Să vorbim maĭ întăĭ de drumul ce-l percurge fără încetare sîngele, pentru a merge de la inimă la extremităţile organizmuluĭ şi pentru a se întoarce de acolo la inimă. Nu este, în corpul omuluĭ, nimic maĭ important de cît o circulaţie bine ordonată a sîngeluĭ : acesta-i lucrul cel maĭ esenţial pentru mănţinerea buneĭ stărĭ a sănătăţeĭ. Se poate zice că omul cel maĭ fericit e acela la care sîngele circulă bine ; asemenea nu-ĭ maĭ mare nenorocire de cît aceea ce rezultă dintr'o perturbaţiune însămnată a torentuluĭ circulator.

Din sînge trăeşte corpul în întregul seu, precum şi fie-care membru în particular. Eată pentru ce trebue ca sîngele să se răspîndească în toate direcţiunile, şi aceasta prin ajutorul micilor vase numite artere, pentru ca fie-care parte, chiar cea maĭ minimă, să-şĭ primească hrana sa. Nu numaĭ cît viaţa. dar asemenea şi căldura naturală vine de la sînge : acolo unde lipseşte sîngele, frigul învinge. şi acolo unde lipseşte căldura, e lipsă de sînge. Căldura trupuluĭ ne arată cît sînge are cine-va şi unde se găseşte sîngele. Dacă deci într'o parte oare-care e lipsă de căldură, cauza-i că acolo asemenea lipseşte sîngele, şi urmarea sunt cele maĭ marĭ tulburărĭ în sănătate.

Sunt persoane ale cărora pulpe sunt aşa de slăbite, în cît nu le maĭ poartă trupul. Le veţĭ întreba dacă le

sunt picioarele calde, ele vă vor răspunde cele maĭ de multe orĭ: «Sunt aproape totdeauna răcĭ, foarte rar calde». Cauza-ĭ că picioarele lor sufăr de foame, nu-s îndeajuns hrănite. Se întîmplă adesa că o mînă sau un braţ, un picior sau o pulpă încep a slăbi, a se usca, a se atrofia. Care-ĭ cauza? Membrul în chestiune maĭ nu maĭ primeşte sînge, şi e redus a peri, a muri de foame. Se poate întîmpla ca o arteră să fie astupată; urmează că sîngele nu maĭ găseşte trecerea liberă pentru a ajunge în braţ şi mînă, în pulpă şi picior.

E decĭ de cea maĭ mare însămnătate, iubite cetitor, ca sîngele să vă circule bine, să treacă în toate membrele, să hrănească bine toate părţile. Dacă la crîşmă se găsesc la masă mulţĭ oameni cum se cade, dacă mînîncă bine şi beau des, este viaţă şi animaţie. Dacă, din contra, compania se compune din beţivanĭ şi din netrebnicĭ, totul e în neregulă, în confuziune, şi orĭ ce om cinstit se retrage. Tot aşa-ĭ cu sîngele care, în călătoria sa circulatoare, poate să se grămădească în oarecari locurĭ ale corpuluĭ: în acest caz dă naştere la o mare căldură, o căldură arzătoare, şi urmarea este agitaţia, dezordinea. Poate chiar produce o aşa fierbere, în cît s'ar crede cineva că azistă la distrugerea organismuluĭ omenesc, şi că rezultă pagubă pentru spirit şi corp.

E de ajuns a cita alienaţia mintală şi nebunia furioasă, boale a cărora pricină provine adesa din perturbaţiĭ de sînge. Acésta-i adevărat nu numaĭ cît în mare, dar asemenea în mic, până în cele maĭ micĭ artere şi vine, sau chiar în vasele capilare. Cea maĭ uşoară congestiune de sînge, dacă n'ar fi vorba chiar de cît de cîte-va picăturĭ, poate cauza o inflamaţie, o umflătură, o căldură intensă, foarte multe durerĭ, şi nu va fi odihnă decît atuncĭ cînd ceia ce-ĭ de prisos va fi eliminat, fie prin asudare, fie printr'un mic abces.

Dacă sîngele întîlneşte pedicĭ în drumul seu, se grămădeşte şi se strică. Apa de izvor rămîne curată şi limpede, atita timp cît e în mişcare, pe cînd sufere o alteraţiune cînd e stătătoare; tot aşa sîngele se strică, cînd înăbuşirile-l împedică a circula, accident care poate

asemenea foarte bine să contribue la infecţiunea purulentă a sîngeluĭ, pe care un lucru de nimica o pricinueşte aşa de uşor. Cu toate împedecările sîngeluĭ, un om poate fi sănătos sau să se creadă sănătos un timp maĭ mult sau maĭ puţin îndelungat ; cu toate acestea, în regulă generală, urmările nu-s bune, cele maĭ de multe orĭ ele sunt chiar dezastruoase. E foarte sigur că cel maĭ mare număr de atacurĭ de apoplexie işĭ au raţiunea lor de a fi în aceste înăbuşirĭ sau împedecărĭ ale sîngeluĭ.

Astfel decĭ, dacă ţinețĭ la sănătate, dacă vă iubiţĭ viaţa şi voiţĭ să trăiţĭ mult timp, trebue să faceţĭ aşa ca torentul circulator al sîngeluĭ să fie bine regulat, foarte uniform. Căcĭ atuncĭ sîngele rămîne în bune condiţiunĭ, şi nutrirea organizmuluĭ se operează într'un mod egal, ceia ce-i asemenea foarte avantajos pentru spirit, care tocmaĭ are de suferit din împedecărĭ şi din sărăcirea sîngeluĭ. In această privinţă, apa face cele maĭ sigure şi maĭ însămnate serviciĭ. Cea maĭ bună moară se ruinează, dacă puterea apeĭ n'o face să macine totul. Tot această apă va fi asemenea singurul mijloc propriu a îndepărta accidentele în chestiune, şi a înlătura cele maĭ triste urmărĭ. Exemple vă vor încredinţa maĭ mult asupra acesteĭ chestiunĭ.

2. Anemia.

Un hangiu relatează cele ce urmează : «De cîteva lunĭ simt în pulpe o slăbăciune care creşte din ce în ce maĭ mult Merg foarte cu greu, şi sunt zile în carĭ nu maĭ pot merge de loc : pulpele-mĭ sunt umflate, cea din dreapta-ĭ ţapănă ; umflătura cedează puţin din timp în timp, dar nu dispare complect niciĭ odată. La picioare încerc o usturime violentă. La partea de dinapoĭ a coapselor şi maĭ sus încă, am totdeauna durerĭ, cîteodată durerĭ marĭ. Din timp în timp răsuflarea-mĭ devine foarte grea. Pofta de mîncare există încă, dar e foarte mică. Dacă aceasta maĭ urmează încă puţin, nu voĭ maĭ putea să-mĭ

caut de afacerĭ. De citva timp beau puţină bere, poate 2 pahare pe zi; dar trebue să mărturisesc că odinioară beam 8, 10, cîteodată maĭ mult încă.

La acest om berea era hrana principală, de acolo infirmitatea sa: avea puţin singe, şi chiar acest singe puţin era foarte sărăcit; în rărunchĭ se găsea, după aparenţe, o masă de elemente nesănătoase; greutatea de a respira, bătăile neregulate ale inimeĭ şi scăderea puterilor vitale denotau anemia.

Ce mod de tratament va fi maĭ bun în acest caz? Trebue să se ţintească la restabilirea maĭ întâĭ a trunchiuluĭ şi organelor ce el le cuprinde, pe urmă a pînticeluĭ şi a membrelor inferioare. Maĭ mult, trebue să se aleagă o alimentaţie bună, pentru a obţinea un sînge maĭ bogat şi maĭ îmbelşugat. Astfel trebue să se corijeze organizmul şi să se stimuleze funcţionarea tuturor părţilor corpuluĭ, să se îndepărteze materiele viciate, şi să se sporească masa sîngeluĭ.

Pentru acest scop:

1) Bolnavul îşĭ spală, în fie-care noapte, corpul întreg cu apă şi oţet, ceia ce deschide poriĭ şi dă o eşire umorilor morbide.— 2) Primeşte, în fie-care zi, o stropire superioară şi o stropire crurală: cea întâĭ are o acţiune întăritoare asupra părţeĭ de sus a corpuluĭ şi stimulează toate organile interne, ceia ce uşurează respiraţia, grăbeşte cursul sîngeluĭ, activează funcţionarea părţilor supericare ale maşineĭ; a doua întăreşte organile pînticeluĭ, strînge maĭ mult muşchiĭ, împedică umflarea pulpelor, aduce viaţa şi activitatea în tot întregul, pentru ca eşirile să devie regulate, urina să se ducă în cantităţĭ însămnate, şi începutul de umflătură a pînticeluĭ să dispară cu umflătura pulpelor şi a picioarelor.

Aceste aplicaţiunĭ fură practicate timp de 12 zile: picioarele perdură foarte mult din volumul lor, respiraţia fu uşurată, puterile generale reveniră în mare parte. In scurt, bolnavul încercă o îmbunătăţire foarte simţitoare. După aceste 12 zile, pacientul primea în fie-care zi o puternică stropire superioară şi o jumătate de bae: stropirea superioară înteţită întărea tot maĭ mult, elimina e-

lementile răle şi stimula organile interne; jumătatea de bae lucra asupra întregului corpului, şi era cu atît mai de trebuinţă cu cît aplicaţiunile de mai înainte puseseră ordine în toate organile.

Aceste aplicaţiuni de apă, continuate timp de 3 săptămini, au complectat restabilirea sărmanului om: puterile i-au revenit, respiraţia-i uşoară, umflătura nu mai există, pofta de mîncare şi somnul sunt bune. Nu-i mai rămîne de cît să facă 3 sau 4 jumătăţi de băi pe săptămînă, pentru a-şi păstra sănătatea.

Pentru întrebuinţarea internă, luase, la început în fiecare zi, o ciaşcă de infuziune de coada-calului şi de boabe de enipere, pentru a activa evacuarea urinei şi pentru a curăţi stomahul; mai tîrziu, luă ciai de absint, o ciaşcă pe zi, pentru a-şi îmbunătăţi sucurile şi a ajuta mistuirea.

O femee-mi făcu povestirea următoare: «Număr 34 de ani, şi copilul meu cel mai mic are 8 săptămînî. Sunt aşa de slăbită, în cît cîteodată, mai cu samă dimineaţa, mai că nu pot să mă ţin pe picioare. Capul îmi e aşa de greu şi ameţit, în cît adesa-s zăpăcită. Mai nu mai am poftă de mîncare şi mă simt incapabilă a-mi îndeplini datoriile. Iau cafea la dejun, la prînz, şi cîteodată asemenea la cină. Beau bere şi vin foarte bun, vin pe care medicul mi l'a recomandat cu totul special. Cu toate acestea din zi în zi devin mai nenorocită».

Ce lipseşte aici şi ce-i de făcut? Suntem în faţa unui caz de anemie, provenind dintr'o nutriţiune ră. Cafeaua cuprinde puţin azot, puţine elemente hrănitoare şi prin urmare esă din stomah cu laptele şi cu pînea fără să fi fost mistuită. Deci această femee n'a avut hrana trebuitoare. Ea şi-a tratat corpul cu vitregie. Berea nutreşte fără îndoială puţin, dar cuprinde foarte puţin azot şi, prin urmare, nu procură de cît puţin sînge şi nu tocmai bun. Vinul nici el nu cuprinde azot, nici principii alimentare. In consecinţă, sărmana persoană este slăbită fiziceşte şi desperată moraliceşte. Ce leac ar putea-o uşura?

Mai întăi trebue să se reînsufleţească, să se stimuleze,

să se activeze natura adormită și stoarsă. Pentru acest sfîrșit, ea trebue să primească, în fie-care zi, o stropire superioară și o stropire crurală. Stropirea superioară întărește partea de sus a corpului și o pune într'o activitate mai mare; stropirea coapselor alungă sîngele în pulpe și în picioare, în acelaș timp pe cînd întărește organile pînticeluĭ. Ea va mai lua încă, în fie-care zi, o spalare totală, a căreia acțiune se va combina cu aceea a stropirilor, așa că tot organizmul va fi întărit, toată mașina omenească va fi pusă în activitate. Pentru a lucra asemenea în interior, bolnava e nevoită să mînînce dimineața și sara, o bună supă de sănătate, și la amează un prînz substanțial, dar să se păzască de bere, de vin, și mai cu samă de cafea.

După 3 săptămînĭ sănătatea corpuluĭ era restabilită. Persoana mînca bucuroasă supa igienică, precum și cele lalte bucate cari nu-i plăceau maĭ înainte. Vigoarea sa fizică crescuse într'un mod extraordinar; căldura naturală se desvoltase bine; avea decĭ tot ceia ce era trebuitor la restabilirea complectă.

Marta vine la mine să se plîngă: «Am în cap, zise ea, așa căldură și atîtea durerĭ, în cît cîte odată îmĭ pare că craniul are să zboare în bucățĭ. Picioarele-mĭ sunt neîncetat răcĭ, și mînele foarte rar calde. In zadar mă îmbrac cît se poate de bine, tot mi-e frig. Nu am decît 24 anĭ, și cu toate acestea sunt fără puterĭ și n'am plăcere să trăesc».

Această persoană are prea mult sînge la cap. Niște medicĭ i-aŭ aplicat deja lipitorĭ, pentru a sustrage sînge. Marta-ĭ excesiv de anemică, și cele maĭ bune organe ale sale sunt prea puțin nutrite. Trebue ca sîngele să iasă din cap și să fie distribuit în picioare, în mînĭ, în întregul corpuluĭ. Cînd mașina inertă va funcționa din nou, poftă de mîncare va reveni, digestiunea se va îmbunătăți, anemia va dispărea. Toate aceste se vor putea face prin tratamentul următor:

1) In fie-care zi umblătură prin apă de 2 sau chiar 5 minunte;—2) în toate zilele o stropire a genunchilor, sau mai bine o stropire a coapselor; — 3) în fie care

noapte, o spalare, sculîndu-se din pat pentru a se pune earăşi îndată, fără să se şteargă ; — 4) o supă de sănătate în toate dimineţile şi în toate sările ; — 5) de la dejun până la amează, o lingură de lapte la cias ; de la amează până sara o lingură de apă la ceas.

Cînd acest tratament va fi durat 10 sau 12 zile se va administra : ziua întăi, o stropire superioară şi o stropire a genunchilor ; ziua a doue jumătate de bae de 30 secunde ; ziua a treia a bae de scaun ; şi aşa maĭ departe timp de 15 zile.

Sîngele abondează în cap, pe cînd mînile şi picioarele sunt anemice : lipsa căldureĭ o demonstrează. Trebue, prin urmare, ca sîngele să fie adus în toate direcţiunile, acesta-i efectul stropirilor : supa de sănătate şi laptele procură o sangvificare maĭ bună ; apa subţiază sărurile; jumătăţile de băĭ, alternînd cu stropirile, întăresc organizmul.

După 5 săptămînĭ orĭ-ce indisposiţie dispăruse. Pentru a-şĭ face sănătatea şi maĭ perfectă, Marta continuă a primi 2 stropirĭ superioare, două stropirĭ a coapselor şi o jumătate de bae pe săptămînă ; maĭ tărziu ea nu făcu de cît o jumătate de bae sau două, pe săptămînă.

O fată de 19 anĭ simte apasare la pept şi sufere foarte mult de durere de cap ; mînele şi picioarele 'ĭ sunt răcĭ, pofta de mîncare foarte mică, faţa aprinsă, somn aproape de loc.

Această stare de lucrurĭ provine din aceia că sîngele-ĭ prea concentrat la piept şi la cap, pe cînd celelalte părţĭ ale corpuluĭ sunt anemice. Sănătatea fu restabilită în 4 săptămînĭ.

Tratament : 1) Să umble prin apă şi să-şĭ cufunde mînele în apă timp de două minunte ; această operaţie, care trebue să se facă de 2 orĭ pe zi, îndepărtează sîngele de la inimă şi de la cap, şi-l atrage la suprafaţa corpuluĭ.—2) Să se facă, în fiecare noapte, o spalare totală cu apă amestecată cu oţet, ceia ce sporeşte căldura naturală şi distribue sîngele în mod egal.

Cînd aceste aplicaţiunĭ vor fi fost practicate timp de o săptămînă, se va putea mărgini la jumătate de bae pe

zi, pe lîngă o stropire superioară şi o umblare prin apă în toate zilele, operaţiune care întăreşte organizmul şi mănţine sîngele în ordine.

Un elev din gimnaziu ajunse incapabil a-şi urma studiile şi trebui, prin urmare, să părăsască şcoala. Plecarea lui fu cu atît maĭ surprinzătoare şi dureroasă, cu cît făcuse progrese escelente şi arătase silinţă la studiĭ. Mediciĭ nu pricepeau pricina stăreĭ extraordinare a tînăruluĭ: faţa-ĭ era foarte bolnăvicioasă şi slăbită, era prea slab pentru a merge şi nu putea mînca nimic; pielea-i era aşa de uscată în cît, frecîndu-ĭ braţul, se vedeau căzînd pelicule ca o făină abondentă. Era ca şi cum s'ar fi uscat la aer. Ceia ce lovea maĭ cu seamă, erau pleoapele îngroşate ca la dropicoşĭ: obrajiĭ îĭ erau prea umflaţĭ în proporţie cu celelalte părţĭ ale feţeĭ.

Sărmanul băet maĭ nu maĭ avea sînge, şi numaĭ cît sînge seros. Pulsul abea i se simţea. Dacă pelea-i era aşa de uscată, pricina-i că corpul luĭ nu maĭ cuprindea umorĭ şi organele nu maĭ lucrau.

Ordonăĭ: 1) o stropire superioară şi o stropire a genunchilor pe zi, şi aceasta dimineaţa şi sara.—2) După cele întăi 4 zile, primi zilnic o jumătate de bae de 3 sau 4 secunde şi o stropire superioară. — 3) Trebui să se primble cu picioarele goale cea maĭ mare parte din timp.

Vinul, pe care mediciĭ i-l prescriseră cu severitate, fu oprit, precum şi berea. I-am permis, din contra, atîta lapte cît ar fi voit, dar în porţiunĭ micĭ, şi i-am recomandat o bună hrană ordinară.

După 3 săptămînĭ sănătatea era restabilită, tînărul deveni vesel şi vioi într'un mod extraordinar şi manifestă dorinţa de a-şĭ continua studiile. Pentru viitor, îĭ prescriseĭ încă: 1) Să facă 3 sau 4 jumătăţĭ de bae pe săptămînă; — 2) Să se primble adesa cu picioarele goale pentru a se întări, şi—3) să se mulţumească cu o hrană simplă.

Stropirea superioară şi stropirea genunchilor puseră eărăşĭ maşina în mers, muiară pelea şi restabiliră asu-

darea. Hrana simplă și substanțială procură sînge bun și redădu vigoarea tînărului organizm.

Eată o maină de familie care-mĭ aduce 3 fete, Berta, Lucia și Marta, trustrele bolnave. Cea maĭ mare, în vrîstă de 14 anĭ, e palidă ca moartă, și slabă ca și cum n'avea nimic de mîncare; cu pelița fragedă a tinereţeĭ, ea și-a perdut asemenea toată veselia. E fără putere, fără poftă de mîncare, nu-ĭ place de cît cafeaua, bea puţină bere și vin, ceia ce i-a ordonat medicul, pentru a avea sînge. Ea poartă pe corp haine de lînă, e îmbrăcată prea călduros și totuși are fiorĭ. Mama-i destul de mare și puternică, crescută la ţară și stabilită într'un oraș.

Ce lipsește aceste copile? Hrana nu ajunge pentru desvoltarea copuluĭ, băuturile încălzitoare nasc un sînge acru; sistemul de lînă molește natura și favorizază toate infirmitățile. Cafeaua, care trebue considerată ca un evacuant, e tîrîtă afară din stomah cu laptele și pînea, în stare nemistuită. Cum poate prospera un copil, cînd e lipsit ast-fel de hrană? Vinul nu dă de loc sînge; el e ca focul care arde în corp.

Tratament: Berta trebui 1) să se scoale în cursul fie căreĭ nopți, să fie spalată pe deplin și să se pue iarăși în pat;—2) Să se primble cu picioarele goale de 3 sau 4 orĭ pe zi, timp de jumătate de oară fiecare dată (era primavara), și 3) să facă jumătate de bae la fie-care 2 zile.

Aceasta pentru cele întăĭ 15 zile. După aceasta: 1) spălările nocturne nu se maĭ făcură de cît de două orĭ pe săptămînă, cu apă și oțet;—2) jumătatea de bae fu administrată de 2 orĭ pe săptămînă; 3) primi de două orĭ pe săptămînă, o stropire superioară și o stropire a genunchilor; și 4) trebui să se primble cu picioarele goale în fie-care zi.

După alte două săptămînĭ nu maĭ prescriseĭ de cît; 1) două sau treĭ jumătățĭ de bae pe săptămînă;—2) două stropirĭ superioare și două stropirĭ a coapselor pe săptămînă.

Cît despre hrană, bolnava fu nevoită a lua; 1) o supă

de sănătate în fie care dimineaţă şi seară; — 2) de la dejun până la amează, o lingură de lapte după fiecare cias, şi—3) de la amează până la prînz o lingură de apă ràce la cias. Prînzul şi cina erau hrana burgheză ordinară. Îmbrăcămintea trebui să fie schimbată: în locul cămeşeĭ de lînă, o cămeşă de in; gîtul şi capul în deajuns de libere; pentru rest, haine simple.

În 6 săptămînĭ, Berta fu întru cît-va prefăcută: vocea-i deveni maĭ tare şi înfăţişarea infloritoare, iar hrana aşa de simplă îĭ părea escelentă.

Spălările totale reînsufleţiră, întăriră şi-ĭ deprinseră corpul întreg. Jumătatea de bae contribui a spori vigoarea, şi a garanta contra răcireĭ şi moleşireĭ. Primblarea cu picioarele goale oţeli, întoarse sîngele de la cap spre extremităţĭ, readuse maĭ cu samă veselia şi avu un efect surprinzător asupra organelor voceĭ. Se poate, în general, îmbunătăţĭ foarte mult vocea umblind cu picioarele goale. Supa de sănătate nu-ĭ venea, la început, aceşteĭ naturĭ care nu era de loc obişnuită cu asemenea lucrurĭ; dar, cu timpul, începu a-ĭ place aşa de tare, în cît deveni bucatele sale de predilecţie. Lingura de lapte, după dejun, a favorizat cu totul în particular formarea sîngeluĭ. Persoanele tare slăbite nu pot absorbi mult lapte, pentru că se încheagă şi devine acru în stomah; dar ele suportă o lingură, şi aceasta hrăneşte. Lingura de apă regulează sărurile, înlătură căldura de prisos, şi îmbunătăţeşte sucurile digestive subţiindu-le. O lingură de apă la cias face maĭ mult de cît un pahar plin.

Surorile Berteĭ fură tratate în acelaş mod şi vindecate ca şi ea. Să punem acum o întrebare: cum se face că fetele uneĭ mame aşa de tare şi sănătoasă să fie aşa de nenorocite? Mama lor, născută şi crescută la ţară, mîncase la o masă cumpătată şi ţărănească, fără multe aromate şi fără băuturĭ alcoolice; vigoarea eĭ sporise la lucrările cîmpeneştĭ, atuncĭ cînd purta haine simple şi înghiţa aer curat. Cum avea talent, era bine formată pentru economia casnică şi avea o zestre frumoasă, fu cerută de un negustor din oraş, care, dealmintrea, găsi în ea un ajutor preţios în conducerea caseĭ sale de comerciu.

Dar eată că tot modul seu de a trăi suferi o schimbare radicală: la dejun şi la prînz cea mai bună cafea, cea mai bună bere şi vin ales, în loc de apă şi lapte; în loc de mîncărĭ simple şi făinoase, mîncărĭ fine şi alese. In consecinţă această natură, departe de a-şĭ mănţinea vigoarea sa de altă dată, se slăbi din cauza costumuluĭ, alimentăreĭ, băuturilor şi aeruluĭ de oraş, şi sărmaniĭ seĭ copiĭ suferiră.

O domnişoară de 18 anĭ, destul de naltă şi bine făcută, dar aşa de slabă în cît abea putea merge cîţĭ-va paşi, veni să mi se plîngă: «am cîte odată, zise ea, o violentă durere de cap; sunt foarte plăpîndă şi-mĭ lipseşte pofta de mîncare. Prefer cafeaua, ţin maĭ puţin la bere şi la vin.

Această persoană-ĭ anemică, puterile-ĭ sunt stînse, organile-ĭ nu maĭ funcţionează: o moară mică lipsită de apă pentru a o face să meargă. N'are altă boală.

Tratament: 1) In toate zilele, 2 stropirĭ superioare şi 2 stropirĭ a genunchilor. Aceasta timp de 6 zile;— 2) după aceasta, o stropire superioară, o stropire à genunchilor şi o jumatate de bae pe zi pe lîngă primblarea cu picioarele goale. Să se urmeze ast fel timp de 10 zile; 3) Pe urmă, alte 10 zile stropire dorsală şi jumatate de bae zilnic;— 4) Pentru intrebuinţarea internă în toate zilele: de trei orĭ ciaĭ de absint, în doze de 2 lingurĭ şi 6 sau 8 boabe de enipere, cu o hrană ordinară.

Efectele acestuĭ tratament: stropirile au de scop a întări organizmul; ciaiul de absint favorizază mistuirea; boabele de enipere întăresc stomahul, jumătăţile de bae înmulţesc mai mult puterile şi sporesc căldura naturală.

După 6 săptămînĭ, bolnava noastră avea înfăţişarea înfloritoare şi era minunat de sănătoasă. La început ea se simţi, timp de 4 zile, extrem de slăbită de cură; durerea de cap revenise adesa, totdeauna maĭ puţin tare şi maĭ puţin durabilă. şi maĭ cu samă suferise adesa de constipaţie, care fu combătută numaĭ cît prin lingura de apă la cias.

O fată de 19 anĭ povesteşte: «Acum 9 lunĭ îmĭ curgea atîta sînge din nas, în cît toată lumea credea că am să mor în curînd. De atuncĭ nu mi-a maĭ curs sînge de cît rar, din cînd în cînd, şi totdeauna foarte puţin. De ordinar curgerea de sînge se anunţă printr'o durere de cap foarte violentă.

Odinioară eram foarte sănătoasă, acum sunt infirmă, slabă, nenorocită, plăpîndă, fără poftă de mîncare; nu maĭ pot îndura nimic, un lucru de nimic mă supără, mă face să plîng »

Curgerile de sînge au adus anemia. Chiar cînd sîngele se face la loc răpide, totuşi e slab şi subţire. Eată pentru ce organizmul n'are căldura trebuitoare, nicĭ nutrirea trebuitoare, şi nicĭ toate puterile sale.

Tratament: 1) In toate zilele, 2 stropirĭ a genunchilor sau a coapselor şi o primblare cu picioarele goale de o jumatate de oară; 2) la fie-care 2 zile, o stropire superioară;—3) pe săptămînă 2 sau 3 jumătăţĭ de bae; —4) dacă se poate, de la dejun până la prînz, o lingură de lapte la cias, şi de la prînz până sara, 5 lingurĭ de infuziune de absint. Pentru rest, hrană simplă şi substanţială.

Această persoană a slăbit extrem prin sîngerarea nasuluĭ. Sîngele se formează răpide şi perderile sunt înlocuite în foarte puţin timp; dar acest sînge nou e slab, nu se îmbunătăţeşte de cît puţin cîte puţin, până ce devine într'adevăr bun. Fie care curgere de sînge tîrăşte elemente propriĭ la formarea sîngeluĭ, şi cu cît perderile sunt mai dese, cu atît mai mult elementile sangvificăreĭ sunt micĭ şi slabe. Pentru aceasta trebue, înainte de toate, să se caute a se întări corpul printr'o bună alimentare. Stropirea genunchilor atrage sîngele în extremităţile inferioare, pentru a le împedeca de a deveni anemice.

Stropirea superioară întăreşte trunchiul şi stimulează organile respirătoare. Jumatatea de bae întăreşte şi încălzeşte corpul întreg, şi reînsufleţeşte organismul vlăguit. Laptele, luat în micĭ cantităţĭ, ajută puternic la sporirea maseĭ sîngeluĭ. Ciaiul de absint îmbunătăţeşte

sucurile gastrice, şi înlesneşte ast-fel mistuirea alimentelor.

Aceste aplicaţiunĭ, urmate timp de 5 săptămînĭ, avură cel mai bun rezultat. Nu mai rămase de cît a susţinea organizmul cu ajutorul a 3 său 5 jumătăţĭ de bae pe săptămînă.

Un fiu de ţăran, în etate de 23 anĭ, îmĭ făcu următoarele declaraţiĭ: «acum doi anĭ am avut o hemoragie de stomah (hematemesă), prin care am perdut aproape 2 litrurĭ de sînge. De atuncĭ sunt aşa de slăbit, în cît maĭ nu pot lucra. Rar am poftă de mîncare, şi nu găsesc bune de cît lucrurile carĭ nu-mĭ fac sînge. Mi s'a repetat de multe orĭ că voĭ avea fără îndoială oftigă.»

Infirmitatea principală a acestuĭ tînăr constă de sigur în anemie, de unde se trage tot restul: slăbăciunea organelor şi lenea lor se opun fără îndoială la formarea sîngeluĭ. E o moară la care trebue adusă apă.

Tratament: 1) Bolnavul va primi, în toate zilele, o stropire superioară şi o stropire a genunchilor, pentru a înviora şi întări organile de sus şi de jos; — 2) în fie-care noapte, o bae de scaun de un minunt. Aceasta timp de 3 zile. Pe urmă, 3) în toate zilele o stropire superioară şi o stropire a coapselor; 4) la fie-care două zile o jumatate de bae de 30 secunde;— 5) de două orĭ pe săptămînă o compresă superioară şi inferioară durînd 45 minunte. Pentru întrebuinţarea internă: în fie-care zi 3 porţiĭ de ciaĭ de absint, fie-care de două lingurĭ, şi aceasta timp de o săptămînă; pe urmă un ciaĭ făcut din 10 boabe de enipere, amestecate cu puţină coada-caluluĭ şi fierte timp de 10 minunte, să se bee în 3 porţiunĭ. La dejun şi la cină supă cu pîne bine fiartă. Pentru rest o hrană foarte ordinară: cafea, bere, vin de loc.

După 6 săptămînĭ bolnavul era însănătoşat: avea poftă de mîncare, înfăţişare bună, era vesel.

Stropirile lucrase asupra susuluĭ şi josuluĭ corpuluĭ, baea de scaun întărise mai cu samă partea de jos a pînticeluĭ, pe cînd ciaiul exercitase o acţiune bine-făcătoare asupra stomahuluĭ şi întărise organile lăuntrice.

Un sărman fiu al unuĭ salahor avu o sîngerare din nas așa de îmbelșugată, în cît se putea teme de urmările cele maĭ funeste. Mijloacile întrebuințate au oprit curgerea sîngeluĭ; dar rămînea o mare slăbăciune, și sîngerarea din nas se făcea simțită orĭ de cîte orĭ tînărul încerca o emoțiune maĭ mult sau maĭ puțin considerabilă.

Eată o nouă dovadă că sîngele poate, într'o măsură disproporționată, să stee în partea de sus și că, prin urmare, corpul întreg slăbește din ce în ce maĭ mult, dacă nu-ĭ în deajuns hrănit. Trebui deci, înainte de toate, să se caute a se atrage sîngele spre extremitățile inferioare și a se întări organizmul general.

O făcuĭ prin următoarele aplicațiunĭ: 1) stropirea superioară, administrată zilnic, trebui să întărească susul corpuluĭ; 2) stropirea coapselor, asemenea în toate zilele, întoarse sîngele spre partea de jos; 3) jumatate de bae, făcută la fie-care două zile, exercită o acțiune întăritoare și inviorătoare asupra întreguluĭ organism; 4) bolnavul trebui, în fie care zi, să tragă pe nărĭ o infuziune de coada-caluluĭ, și aceasta în așa mod ca cel puțin o parte să iasă prin gură.

Coada-caluluĭ e un leac astringent, întăritor și curățitor. Hrana, simplă și ordinară, readuse în curînd o escelentă poftă de mîncare. După 4 săptămînĭ pacientul nu maĭ avea de cît o dorință, de a fi totdeauna sănătos cum era atuncĭ.

O mamă de familie, în vrîstă de 48 anĭ, avea pierderĭ de sînge așa de escesive în cît, în timp de 4 anĭ, se așteptară de maĭ multe orĭ la moartea eĭ. Tot ceia ce întrebuință nu servi la nimic, nicĭ numeroasele medicamente, nici întrebuințarea deasă de băĭ.

Cînd izbuteau a opri curgerea de sînge, ea reîncepea în curînd după aceia. Sărmana femee, foarte slăbită, sfîrși prin a recurge la ceia ce dispreţuise maĭ mult, la cura de apă.

Tratament; 1) întăia zi o compresă inferioară, a doua zi o compresă superioară, muiate în apă foarte răce, și rămînînd aplicate 45 minunte; 2) pentru întrebuin-

țarea internă, în fie-care zi de patru orĭ un ciai de coada caluluĭ, în porțiunĭ de 3 liugurĭ. In locul bereĭ și a vinuluĭ, de care uzasă foarte mult, pentru a avea sînge și puteri, cum îmĭ zicea, luă lapte în cantitățĭ foarte micĭ; afară de acestea, o hrană ordinară.

După cele întâĭ două săptămînĭ, ea nu mai făcu de cît, într'o zi, stropirea superioară și stropirea coapselor, în altă zi jumatate de bae. Aceasta dură 6 săptămînĭ, și sărmana femee se găsi vindecată.

Un preot de 56 anĭ se plîngea de o îngrămădire de sînge la cap: simte foarte bine cum sîngele se sue, esercită o puternică presiune asupra creeruluĭ, pricinuește cîteodată amețelĭ. Facultățile intelectuale, mai cu samă memoria, scad mereu, tot moralul a suferit foarte mult. In zădar și-a învălit picioarele pentru a le ținea calde, ele sunt regulat răci. Doarme bine, dar somnul nu-l întărește.

La acest bolnav grămădirea de sînge la cap nu-ĭ de sigur o dovadă de bogăția sau de îmbelșugarea sîngeluĭ: pulsul indică mai degrabă o lipsă de sînge, picioarele răcĭ denotă o lipsă de sînge.

Să notăm asemenea că pulpele pacientuluĭ erau extrem de slabe în proporție cu restul corpuluĭ. Pentru a înlătura un atac de apoplexie, crezuĭ necesar a ordona următoarele aplicațiunĭ:

1) Primblare în apă, în toate zilele timp de 5 minunte, pentru a atrage sîngele spre extremitățile inferioare și a înmulți căldura naturală; 2) stropirea superioară, în toate zilele, pentru a reimprospăta, reînvia și întări partea de sus a corpuluĭ; 3) baea de scaun, asemenea în toate zilele, pentru a înturna mai mult încă sîngele spre părțile de jos; 4) la fie-care 2 zile, o stropire dorsală, pentru a întări organizmul întreg; 5) pentru întrebuințarea internă, în fie-care zi o ceașcă de infuziune de coada șoareculuĭ, de sunătoare și de boabe de enipere, pentru a favoriza digestiunea și scoaterea afară a materiilor stricate.

După 15 zile începu a doua cură: 1) în toate zilele,

o stropire a genunchilor. şi 2) în toate zilele o jumatate de bae.

Rezultatul tuturor acestor operaţiunĭ fu că după şese săptămînĭ corpul întreg suferise o transformare radicală: orĭ-ce înţăpenire dispăruse, pofta de mîncare era escelentă, facultăţile intelectuale funcţionau din nou foarte bine. Nu mai era de temut un atac de aploplexie şi sfîntul minister fu reluat cu curaj.

O fată de 22 ani are un aflux aşa de tare la cap în cît e cîte odată ca zăpăcită. Are totdeauna durerĭ de cap, mai mari sau maĭ micĭ, picioarele constant răcĭ, şi din timp în timp durerĭ de pîntece aşa de violente, în cît e nevoită, după fie-care acces, să steie în pat timp de 6 sau 8 zile. A cheltuit deja o sumă însămnată de banĭ pentru medicĭ şi farmaciştĭ, fără să poată scăpa de infirmitatea sa.

Din întăia aruncătură de ochĭ văd că la această persoană sîngele se adună foarte mult la cap, şi că anemia-ĭ foarte mare.

De aicĭ diferitele durerĭ, cînd ici, cînd colo. Pentru a remedia această infirmitate, trebue scăpată maĭ întăĭ maşina omenească de slăbăciunea sa, să i se deie vigoarea.

Tratament: în toate zilele o stropire a coapselor şi genunchilor; -) în toate zilele o stropire superioară; 3) la fie-care două noptĭ o bae de scaun; 4) în toate diminețele şi'n toate sările o supă de sănătate, în loc de cafea; 5) în toate zilele de 3 orĭ ciaĭ de absint, în cantităţĭ de 2 lingurĭ.

Să se continue ast-fel timp de 2 săptămînĭ. In urmă: 1) în fie-care zi o jumatate de bae şi o stropire superioară; 2) în fie-care zi o ciaşcă de infuziune de sunătoare, coada şoarecului şi sînziană.

După 6 săptămînĭ, bolnavul era restabilit; corpul avea căldura sa normală, durerile marĭ erau împrăştiate, supa de sănătate-ĭ mergea de minune, stomahul suferea din nou o hrană întăritoare. Intr'un cuvînt, sănătatea era perfectă.

Marea senzibilitate fusese combătută prin stropirĭ, cari întăriră organizmul; sîngele fusese deturnat spre regiu-

nile inferioare; absintul readusese pofta de mincare, și făcuse posibilă o mai bună alimentare; băile întărise corpul în general... In modul acesta starea de plins a bolnavului fu îndepărtată, tristeța schimbată în veselie.

3 Impedecări de sînge

O mamă de familie, în etate de 52 ani, povestește: «de patru ani volumul corpului meu sporește din ce în ce mai mult. Mă tem adesa,și nu fără dreptate, să nu mă lovească în curînd un atac de apoplexie.

Medicul mi-a spus că deja de 2 ori am avut atacuri de de felul acesta. Din timp în timp singele, în partea stîngă, mi se sue așa la cap, în cit sunt cu totul zăpăcită și nu mai știu ce fac. In aceste momente se manifestă în cap o căldură așa de intensă în cit sudoarea curge pe frunte.

Pe urmă singele și căldura părăsesc capul pentru a se transporta în pîntice, și adese ori se întîmplă că atunci simțesc ca o săgeată aruncată în pulpa stîngă, ceia ce mă face să nu pot lucra nimic. Din contra, piciorul drept și toată partea dreaptă sunt totdeauna răci, și mi se întîmplă adesa că stau culcată în pat timp de 2 sau 3 oare fără să mă pot încălzi. Ceia ce am întrebuințat pentru a remedia acest rău, totdeauna nu m'a ușurat de cit pentru puțin timp: infirmitatea rămînea mereu.

Cînd durerile sunt tare vii în pîntice, mă doare inima, o greață puternică, dar foarte rar am vărsături. Dacă nu găsesc, fără întărziere, pe cine-va care să mă poată vindeca, sunt perdută, și totuși mi-ar plăcea foarte mult să-mi caut încă multă vreme de afacerile gospodăriei mele.»

Tratament: 1) De două ori pe săptămînă fașa inferioară, muiată într'o decocțiune caldă de scuturătură de fîn, rămînînd aplicată de fie-care dată timp de o oară și jumatate sau doua oare;— 2) de două ori pe săptămînă jumatate de fașă, timp de o oară jumatate, muiată

asemenea într'o decocţiune caldă de scuturătură de fîn; 3) de 2 sau 3 orĭ pe săptămînă spalare intreagă, să se facă de preferinţă în timpul nopţeĭ, eşind din pat şi reîntrînd îndată după spalare (să se amestece apă cu un sfert de oţet); 4] în fie-care zi o ciaşcă de ciaĭ făcut din boabe de enipere pisate şi de coada-calului, fierte timp de 10 minunte, să se beie în 3 porţiunĭ în cursul zileĭ.

După 3 săptămînĭ, femeia veni să se prezinte din nou: «Mă gásesc foarte bine cu tratamentul, zise ea, umflătura corpuluĭ a dispăruţ, sîngele nu mi se maĭ suie atîta la cap, am avut rar durere de cap, şi nicĭ odată tare; picioarele-mĭ sunt calde, şi mă bucur că-mĭ pot relua ocupaţiile casnice».

Acum o intrebare: Ce-ĭ lipsise acesteĭ persoane? Răspuns: Maĭ întăĭ regularitatea circulaţieĭ sîngeluĭ. Cum partea dreaptă era răce, a trebuit să se conchidă la o tulburare în percursul sîngeluĭ în pîntice şi la împedecărĭ în partea de jos a pînticeluĭ: de acolo durerĭ cînd la cap, cînd în pîntice, etc. La ce să se aţintească decĭ în aplicaţiunĭ? Infăşările trebuiră să rezolve împedecările sîngeluĭ în pîntice şi procurară sîngeluĭ un mers regulat; spălările avură de efect a reînsufleţi şi a întări organizmul întreg; ciaiul curăţi stomahul şi rărunchiĭ, şi îndepărtă elementele nesănătoase, stricate printr'o prea lungă şedere în corp. Pentru a mănţine sănătatea restabilită, funecesar a lua, pe săptămînă, 2 jum. de băĭ, o stropire superioară, o stropire a genunchilor şi două ceşte din sus zisul ciai.

O fată de 38 anĭ veni să mă consulte în infirmitatea următoare: «Din timp în timp, zise ea, unul din picioarele mele îşĭ perde orĭ ce simţire şi putere, şi atuncĭ se iveşte deasupra genunchiuluĭ o umflătură destul de considerabilă, care devine cînd maĭ mare, cînd mai mică. In gîtlej am adesa un abces, care se deschide de ordinar. Cîteodată asemenea-mĭ curge sînge din nas, fără cauză aparentă. De cîteva lunĭ ingrăşarea mea creşte în mod însămnat. Mă răsuflu cu greu şi, cea maĭ mare parte a timpuluĭ, mă simt excesiv de slabă. Ce trebue să fac?»

Tratament: 1) In fiecare zi, o stropire superioară şi

o stropire a coapselor; — 2) la fiecare două zile, o jumătate de fașă.—Să se continue astfel timp de 12 zile. Pe urmă, 3 jumătăți de băi și 2 stropiri superioare pe săptămînă.

Aceste aplicațiuni, întrebuințate timp de 4 săptămînĭ, redădură sănătatea nenorociteĭ. Dacă vrețĭ să științĭ care era scopul acestor aplicațiunĭ, nu uitațĭ că ne găseam în prezența împedecărilor de sînge. Umflătura de deasupra genunchiuluĭ cuprindea una din aceste obstrucțiunĭ, și în urma uneĭ dilatărĭ a vinelor, se oprea mult sînge în acest loc. Abcesul și curgerea de sînge din nas, declarîndu-se cîte odată, proveneau asemenea dintr'o obstrucțiune a sîngeluĭ. Trebui, prin urmare, să se reguleze cursul sîngeluĭ. Feșele avură un efect rezolutiv, stropirile puseră earăși sîngele in mers, intăriră vasele, precum și tot organizmul, și împedecară prin acțiunea lor întăritoare formarea de nouă obstrucțiunĭ a sîngelui.

«Eată 8 lunĭ, veni să-mĭ zică cine-va, de cînd am fost cuprins de un violent reumatism articular, care, intovărășit de frigurĭ puternice, trecu dintr'un membru în altul. Pentru a-l vindeca, mediciĭ îmĭ prescriseră foarte multe salicilate, carĭ erau menite de a provoca adesa o asudare îmbelșugată. După maĭ multe săptămînĭ se declară o inflamație a vinelor marĭ de la pulpa dreaptă, cu îngrămădire de sînge spre plămînĭ, simptome pe carĭ mediciĭ le considerau ca escesiv de neliniștitoare. Observînd un repaos complect și dînd pulpeĭ o poziție ridicată, umflătura foarte considerabilă a acestuĭ membru sfîrși, după 3 sau 4 săptămîni, prin a scădea puțin și sîngele începu, cum ziceau mediciĭ, a se distribui. Trecuseră opt lunĭ, cînd fuĭ din nou în stare să merg puțin, sprijinit într'un baston. Dar cum nu observam un bine progresiv, am luat hotărîrea să recurg la apă».

Aplicațiunile de apă: In întâia săptămînă o stropire a coapselor și o stropire superioară, în fiecare după amează o stropire dorsală, în fiecare sară o stropire a genunchilor; în timpul săptămîneĭ a doua, în fiecare dimineață o stropire superioară și o primblare în apă, în

fiecare după amează o jumătate de bae. La fiecare 2 zile stropirea superioară de dimineață era înlocuită cu o stropire dorsală.—Cînd trecură cele două săptămînĭ, reumatizmul și umflătura nu maĭ existau, și corpul întreg se găsea în cea maĭ bună stare posibilă.

La acest bolnav rămăseseră, după dispariția reumatizmuluĭ, maĭ multe obstrucțiunĭ sangvine, carĭ se formaseră într'o parte și în alta și pricinuiseră o durere asemene cu acea ce o provoacă un atac de sînge. Aplicațiunile de apă, în întregul lor, au împrăștiat toate obstrucțiunile sîngeluĭ, lucrînd fie asupra unor părțĭ distincte ale corpuluĭ, fie asupra corpuluĭ întreg. Stropirile superioare înlăturară împedecările din umerĭ și din brațe, stropirile coapselor pe cele din pulpe, stropirea dorsală și jumătatea de bae lecuiră împedecarea generală a corpuluĭ și întăriră organizmul.

Un domn de 48 de anĭ avea totdeauna durere de cap, așa că maĭ înebunea. Toțĭ medicii considerau infirmitatea sa ca o năvălire a sîngeluĭ la cap. Dar cum nu găsea ușurare nicĭ prin medicamente, nicĭ prin băĭ, recurse la apa rece. De la întăile aplicațiunĭ am constatat că una din părțĭ n'avea nicĭ aceiaș căldură, nici aceleașĭ puterĭ ca cealaltă. Am conchis cu evidență că sîngele, împedecat în trecerea sa, nu se putea distribui egal în toată părțile corpuluĭ.

Cine va ști să găsască în totdeauna aceste împedecărĭ? Ele pot exista în umerĭ, în pîntice, în articulațiunĭ. Presupunețĭ poate că trebue să se lucreze la întîmplare? Ațĭ greși. Hidropatul, din contra, va zice: „ Voĭ alunga toate mizeriele, orĭ în ce parte s'ar găsi. Apa-ĭ în stare a face această treabă, avem dovada în cazul precedent.

Bolnavul primi în fiecare zi 2 puternice stropirĭ superioare și 2 puternice stropirĭ a coapselor, aceasta timp de 4 zile; pe urmă, în ficare zi o stropire dorsală și o jumătate de bae.

După 15 zile pulsul neregulat intrase în ordine, durerea de cap era împrăștiată, orĭce infirmitate îndepărtată.

O domnișoară încercase o deosebită plăcere să dan-

ţeze şi jucase cu dragă inimă ; se ţinuse asemenea de modă şi-şi strînsese corpul într'un corset prea strîmt. Pedeapsa nu întîrzià : sîngele năvăli la cap şi o făcu să sufere crud, picioarele-ĭ rămaseră răcĭ, sîngele devenise aşa de rar, în cît cea maĭ mică ocupaţiune deveni grea pentru această persoană, maĭ înainte aşa de sprintenă. E de neînţăles cum se poate deda cineva la o petrecere care ruinează sănătatea ! Miĭ de oamenĭ au recunoscut de sigur la ciasul morţeĭ că divina Providenţă le rezervase încă o serie întreagă de anĭ. Dar pasiunea i-a orbit în timpul vieţeĭ. Nu înţăleg să aibă cineva plăcere pentru acest corset, cînd totuşĭ se cunosc numeroase cazurĭ de moarte aduse de acest vestmînt nebunesc. Dacă moartea nu-ĭ totdeauna urmarea, cel puţin rezultă un imens prejudiciu pentru corpul omenesc. Cauza-ĭ că nu se consideră de loc, că sîngele-ĭ adesa împiedecat a-şĭ urma cursul seu natural, de unde pot proveni împiedecărĭ de sînge şi prin urmare infirmităţĭ.

Să revenim acum la nenorocita în chestiune. Ea fu vindecată 1) prin îndepărtarea corsetuluĭ, şi 2) prin întrebuinţarea de apă răce : într'o zi stropirea superioară şi stropirea genunchilor, în ziua următoare jumatate de bae. Întâile aplicaţiŭnĭ înviorară natura şi o puseră earăşĭ în activitate, pe cînd băile întăriră organizmul întreg.

De anĭ întregĭ un domn de bună condiţie suferea din timp în timp la coapsa stîngă. Durerile nu-l supărau prea mult, dar observa bine că nu era în bună stare. Se atribuea răul unuĭ reumatizm şi maĭ multor alte cauze încă. Omul nostru era destul de corpolent şi nu luase nicĭ odată nicĭ un medicament. Număra 60 anĭ şi se aplica fără greutate la toate ocupaţiile zilnice. Într'o zi, la eşirea din biuroul seu, avu un atac de apoplexie cu paralizia uneĭ părţĭ (hemiplegie). Se vindecă pe deplin Cu acest accident dispăru asemenea orĭ ce durere în pulpa afectată, dovadă evidentă că nu fusese altă ceva în acest membru de cît obstrucţiune a sîngeluĭ. Apoplexia fiind împrăştiată şi circulaţia regulată a sîngeluĭ fiind restabilită, pulpa nu maĭ simţi nicĭ o durere.

Un asemenea caz se poate prezenta adesa; dar păziţi-vă de a-l lua cu uşurinţă, de şi răul ar fi mic; căcĭ împedecările de sînge pot avea urmările cele maĭ grave.

Am avut de tratat un alt caz cu totul asemenea cu cel pe care l-am citat. Am prescris: 1) în fiecare noapte sau cel puţin la fiecare două nopţĭ, o spalare intreagă, s'o facă afară din pat, pentru a stabili în tot corpul o căldură egală, a însufleţi circulaţia sîngeluĭ şi de a înlătura atonia organelor; — 2) două jumătăţĭ de băĭ pe săptămînă, pentru a întări şi deprinde întregul corp. In modul acesta răul fu alungat în foarte puţin timp.

O fată de 23 anĭ a fost pe deplin muiată de o ploaie torenţială şi urmarea fură nişte frigurĭ arzătoare. Ea trebui să stee în pat timp de maĭ multe săptămînĭ, avu o violentă năvălire de sînge la cap, de care suferea continuu întru atîta că-şĭ perdea cîte odată raţiunea; maĭ mult, picioarele-ĭ erau neîncetat recĭ, lipsă de poftă de mîncare, durerĭ în pîntice sau în piet. Moralul acesteĭ persoane sfîrşi prin a fi atins, veselia şi bucuria făcură loc discurajăreĭ şi melancolieĭ. Ea consultă maĭ mulţĭ medicĭ, dar fără nicĭ un rezultat.

Iĭ prescriseĭ următorul tratament: 1) In toate zilele, o ciaşcă de infuziune de sunătoare, în 3 porţiunĭ; — 2) în toate sările, o bae caldă de picioare, cu sare şi cenuşă; — 3) în fiecare noapte, o spalare întreagă, punîndu-se imediat în pat, fără să se şteargă. — Cînd acest tratament durase 15 zile, ordonăĭ: în fiecare zi o stropire a genunchilor, la fiecare 2 zile o stropire superioară, la fiecare 3 zile o ciaşcă de infuziune de coada şoareculuĭ amestecată cu puţin absint. După alte 3 săptămînĭ tînăra persoană era sănătoasă; durerea de cap dispăruse, sîngele circula regulat, durerile de pîntice nu maĭ existau, veselia revenise.

Băile de picioare întorseseră sîngele de la cap spre părţile inferioare şi aduseseră astfel căldura în picioare: spălăturile restabiliseră circulaţia normală a sîngeluĭ; ciaiul de sunătoare indepărtase tulburările circulaţiuneĭ sîngeluĭ; stropirea genunchilor şi stropirea dorsală întăriseră organizmul şi lucraseră asupra torentului circula-

tor; spălăturile intregi provocaseră o căldură egală și exercitaseră o acțiune întăritoare; ciaiul de coada șoaricului și absintul favorizaseră mistuirea și îmbunătățiseră sucurile gastrice.

«Am căzut foarte grav, acum 6 ani, îmi povesti un pacient; eram aproape de moarte. De atunci, o parte din mine nu mai are de loc puterĭ, cîte-odată piciorul nu mă mai poartă. Simt că slăbăciunea cuprinde din ce în ce mai mult toată partea și adesa picioarele-mĭ rămîn răcĭ toată noaptea.

Accidentul întîmplat acestuĭ bolnav a pricinuit de sigur, în cursul sîngeluĭ, o mare perturbație care trebue înlăturată prin mijloacile următoare: 1) Să se spele în cursul fiecăreia din cele întăĭ 4 nopțĭ, eșind din pat; mai tîrziu, numai odată la 3 nopțĭ; aceste aplicațiuni stimulează circulația sîngeluĭ, înmulțește căldura naturală și întărește organizmul;— 2) în cele întăĭ 4 zile o stropire superioară și o stropire a coapselor, ceia ce întărește distribuția sîngeluĭ;— 3) După întăia săptămînă, în fiecare zi o stropire dorsală și o jumătate de bae, ceia ce activează maĭ mult încă distribuția sîngeluĭ și întărește corpul.

După 4 săptămînĭ, toate părțile corpului se bucurau de o căldură naturală egală, prin urmare circulația sîngeluĭ era în regulă. Partea slăbită fusese întărită foarte mult. Pentru a spori masa sîngeluĭ și a recîștiga toată vigoarea, fu de ajuns să facă, în viitor, 2 stropirĭ superioare și 2 stropirĭ a coapselor, și una sau două jumătăți de băĭ pe săptămînă; pe lîngă acestea, o hrană sănătoasă și susbstanțială.

4. Stupire de sînge.

Stupirea de sînge e o hemoragie pulmonară, desemnată în medicină sub numele de *hemoptysie*.

«Acum 2 anĭ jumătate, zice un bolnav, stupeam sînge și am stat în pat timp de 3 săptămînĭ, tușind foarte mult. De atunci sufăr cîteodată de tusă, adesa de frigurĭ și de asudare. Medicii numeau boala mea un catar

pulmonar. Cel de pe urmă pe care l-am consultat, îmi dădu hapuri de creozot, spunînd că, dacă nu vor avea efectul dorit, nu mai puteam spera să mă vindec. Ele nu m'au vindecat şi acum vin să incerc cura de apă.»

Acest tînăr primi: 1) în fiecare zi două stropiri superioare şi 2 stropiri a genunchilor; — 2) în fiecare zi, o ciaşcă de infuziune făcută cu 2 prize de *foenum graecum* şi o priză de anison. Acest tratament fu urmat 4 săptămîni, în timpul cărora bolnavul stupea foarte multă flegmă şi elimina o cantitate de elemente morbide prin căile urinare.

Bolnavul suferea de o împedecare genărală a sîngelui; dar cum părţile interne încă nu erau atinse prea mult, stropirile întăriră organile, rezolviră flegma şi sporiră căldura naturală, pe cînd ciaiurile curăţiră interiorul. Astfel maşina fu pusă earăşi in stare bună, şi sănătatea restabilită.

Un om de 27 ani povesteşte: «Sufăr de tusă de ani intregi. Ea num-mi face tare rău, e numai cît neplăcută. Acum 3 ani am stupit sînge, şi am fost greu bolnav timp de două luni. Stupirile de sînge au reînceput acum un an, pe urmă din nou acum 15 zile, dar într'o măsură puţin considerabilă. Puteam totdeauna să-mi caut de treabă, dar acum nu mai merge. Dac'aşi fi vindecat ca să-mi pot căuta macar de afacerile casnice, aşi fi foarte mulţumit; mi-aş păzi atunci sănătatea.»

La acest bolnav de sigur tusa nervoasă a pricinuit stupirea de sînge. Plămînii sei nu sunt incă de loc atacaţi, dar ar putea să fie in curînd. Prin urmare, trebue căutat a se întări organizmul pe dinăuntru şi pe din afară.

Pentru întrebuinţarea internă am prescris: 1) in toate zilele, o ciaşcă de infuziune de coada calului şi de boabe de enipere (10 boabe puţin sdrobite şi fierte cu coada calului timp de 10 minunte), in 3 porţiuni; —2) E foarte folositor a se lua, de 2 ori pe zi, o jumătate lingură de untdelemn bun (untdelemn de salată sau untdelemn de Provence). —3) Hrana trebue să fie ordinară şi simplă, fără vin şi fără bere.

Pentru întrebuințarea externă : 1) în toate zilele, una sau 2 stropirī superioare ; — 2) la fiecare 2 zile, o bae de scaun de un minunt ; 3) in toate zilele primblare în apă sau stropirea genunchilor. Să se urmeze astfel timp de 4 săptămîni, pe urmă să se alterneze stropirile și jumătățile de băi, adică într'o zi stropirea superioară și stropirea genunchilor, a doua zi jumătate de bae de 30 secunde, a treia zi răgaz.

Boabele de enipere și coada calului operează strimtarea vaselor sangvine. Stropirile superioare întăriră asemenea și rezolviră mucozitățile. Stropirile genunchilor servă de întăritor pentru restul corpului, pe cînd băile de scaun lucrează contra tusei convulzive și întăresc organile de la pîntice.

Pacientul își recîștigă sănătatea in spațiu de 7 săptămîni. Pentru a preveni reîntoarcerea, promise să facă în viitor, una sau două jumătățī de bae pe săptămînă.

5. Varsare de sînge.

Vărsarea de sînge e designată asemenea sub numele de *gastromeragie, hematersă.*

Un tînăr de 26 ani veni să-mi povestească : «Anul trecut am fost apucat de o varsare de sînge considerabilă, am vărsat cel puțin un litru de sînge. De atuncī, nu mi-am maī recîștigat toate puterile. Acum 12 zile, am vărsat din nou sînge, nu mult, fără îndoeală, și toate indiciile îmi spun că aceasta va reîncepe în curînd.»

Dacă sîngele varsat provine din stomah, ceia ce nu-ĭ de îndoit in cazul prezent, trebue să se reacționeze asupra exteriorului și interiorului. Deci, pentru intrebuințarea internă : 1) timp de 8 zile să se bee la fiecare oară, 2 linguri de infuziune de coada-calului sau de văsc; —2) după aceste 8 zile, o ciașcă de aceiaș infuziune pe zi, impărțită in trei porțiuni, să se eie dimineața, la amează și sara ; — 3) să se ție de o hrană ordinară și tare, dar puțin sau de loc vin și bere.—Pentru intrebuințarea externă : 1) două comprese superioare și două comprese inferioare in cursul săptămîneī, fiecare timp de

45 minunte; — 2) în timpul săptămînei asemenea două jumătăţi de bae, o stropire superioară şi o stropire a genunchilor.

După 6 săptămîni bolnavul se găsea restabilit. Pentru a preveni reintoarcerea boalei, e bine a se lua pe săptămînă, o ciaşcă din infuziunea sus numită şi o jumatate de bae.

Ciaiul de coada-calului are o acţiune astringentă, curăţă şi întăreşte. Compresa superioară şi compresa inferioară au un efect intăritor asupra corpului; stropirea superioară şi jumătatea de bae intăresc asemenea organizmul întreg.

6. Perderi de sânne.

Un tată de familie, in vrîstă de 36 ani, veni să-mi facă următoarea povestire: «Odinioară, acum 15 ani, un cuţit mare imĭ căzu pe piciorul drept şi-l rîni in partea gleznei. Suferiĭ o aşa perdere de sînge in cît fuĭ extrem de slăbit şi a trebuit să stau în pat timp de mai multe săptămîni. De atunci nu m'am mai restabilit bine nici o dată; partea dreaptă mai cu samă a rămas slabă şi nu oferă de cît puţină rezistenţă. Ceia ce-i mai rău de cît toate, e durerea de cap în partea dreaptă: capul mi-e de ordinar fierbinte ca focul. Durerile in măduva spatelui sunt cîte-odată aşa de mari, încît sunt incapabil de ori ce treabă. Piciorul drept e totdeauna răce, vara şi iarna; numai la intervale se incălzeşte puţin pentru cît va timp. Dacă aceasta nu se va schimba, nu mă voiu mai putea deda la nici o muncă regulată.»

Ce să crezi în acest caz? Cum acest om a perdut prea mult sînge deodată, vinele lui s'au slăbit şi, nefiind restabilite in starea lor normală, s'au strîmtat. Ca urmare, formarea sîngelui fu prea inceată şi, prin urmare partea dreaptă fu nutrită puţin: de aici această slăbăciune şi această lipsă de căldură. Durerile de cap proveneau, dintr'o parte, din lipsa de sînge in intregul corpului şi, de altă parte, din imbelşugarea de sînge in

cap; căcî se intîmplă cîteodată la anemici că toată masa sîngelui se grămădeşte la cap.

Cum să se remedieze această infirmitate? Trebue să se restabilească căldura naturală in gradul trebuitor, pe urmă să se favorizeze formarea sîngelui printr'o hrană bună, însfîrşit să se întărească întregul organism, pentru ca partea slăbită să fie pusă iarăşî la nivelul celeîlalte şi ca circulaţia regulată a sîngeluî să readucă puterile generale. Acest scop va fi atins prin următorul tratament:

1) In fie-care zi, 2 stropirî superioare şi 2 stropiri a genunchilor; 2) într'o zi stropirea dorsală, în altă zi jumatate de bae, 3) primblare deasă cu picioarele goale la aer liber si pe lespezi udate; 4) în fie-care zi, o ciaşcă de ciaî de absin şi de enipere.

Care fu efectul acestei cure? Se putea constata că fie-care zi aducea o sporire a căldureî organizmuluî intreg şi o scădere a răceleî. In ziua a cincea genunchiul drept fu earăşi cald, pentru intăia dată după atîtea lunî, cum zicea pacientul.

Acesta după 7 zile, se bucura de o circulaţie egală a sîngelui de o căldură naturală egală de o poftă de mîncare estraordinară; durerea de cap făcu loc toaneî bune. El urmă a face, în viitor, 3 jumătăţi de bae şi 3 stropirî superioare pe săptămînă, şi a se primbla cîte odată cu picioarele goale.

«Eată 3 anî de cînd nu maî sunt sănătoasă, relata o femee: am suferit, într'o zi, o abondentă perdere de sînge. Simt în pept o căldură aşa de mare şi o apasare aşa de violentă, ca şi cum ar fi să se sfarme. Pe urmă sîngele mi se sue cu putere la cap, şi'mi pricinueşte durerî ingrozitoare. Orî de cîte orî mă prinde criza, picioarele-mî sunt răcî ca ghiaţa şi simt asemenea un frig mare în partea de jos a pînticeluî.»

Aceste indicaţiunî denotă clar lipsa de sînge dintr'o parte, şi o îngrămădire a sîngeluî în pept şi 'n cap.— Cele maî bune aplicaţiuni de făcut sunt:

1) Să se moae o pînzătură, îndoită în patru, în apă amestecată cu a treia parte de oţet, pe urmă să se a-

plice caldă de tot pe partea de jos a pînticeluĭ, operaţiune care, repetată după două zile, atrage sîngele spre regiunile inferioare şi înmulţeşte căldura; 2) într'o zi jumatate pe bae, în altă zi stropirea superioară şi stropirea genunchilor, aplicaţiuni cari întăresc şi încălzesc; 3) pentru întrebuinţarea internă, o ciaşcă de infuziune de coada-şoareculuĭ; de sînziană şi de absint, luată în fie-care zi în 3 porţiunĭ, procură o mistuire bună, un sînge curat şi sucurĭ nouă.

Bolnavul se vindecă în 5 săptămîni.

7. Infecţiune purulentă

Vorbim aicĭ de otrăvirea sau intoxicarea sîngeluĭ, care consistă într'o amestecare a sîngeluĭ cu punoĭ.

Se numeşte în general această stare morbidă o infecţiune sau o resorpţiune purulentă.

Omul care are cel maĭ bun sînge, are asemenea cea mai bună sănătate şi poate spera o viaţă lungă şi fericită. Cînd, din contra; sîngele-ĭ bolnăvicios, corpul slăbeşte din ce în ce maĭ mult şi devine defectuos în diferite locurĭ.

In zilele noastre se plîng în general de anemie, de sărăcia sîngeluĭ; dar nu mai puţin deasă e intoxicarea sîngeluĭ, de care mor foarte mulţĭ oamenĭ. Lucru curios! infecţiunea purulentă, care se întîmplă aşa de adese-orĭ în zilele noastre, era escesiv de rară acum 40 sau 50 de anĭ.

Trebuie, fără nicĭ o îndoială, să se atribue acest fenomen în primul loc feluluĭ de viaţă, pe urmă asemenea modeĭ: căcĭ modul de a se îmbraca e cu totul altul de cît odinioară, şi alimentele sunt maĭ puţin hrănitoare în zilele noastre. Sunt persoane cari se tem de cea mai mică tăetură, de cea mai uşoară sgîrietură la deget, pentru că se cunosc atîtea cazurĭ în cari o mică leziune a pricinuit moartea.

Cel mai bun mijloc de a preveni intoxicarea sîngeluĭ e de sigur o viaţă raţionabilă, o îmbrăcăminte sim-

plă şi igienică. Pe urmă, precum işi spală cine-va în fie-care zi mînele şi faţa, tot aşa-ĭ bine a face una sau două jumătăţĭ de bae pe săptămînă.

In aceste condiţiuni sîngele ar fi, desigur maĭ sănătos şi mai viguros, şi infecţiune n'ar fi de temut. Ori cum ar fi, îndată ce pericolul se iveşte în vr'o parte, trebue să se dee imediat ajutor.

O fată de 19 anĭ avu într'o zi o umflătură după degitele mîneĭ. Ea-şĭ închipui că se forma un mic abces, care va da eşire materielor morbide.

Umflătura dură maĭ multe zile, fără să se arăte că vrea să se coacă şi să se deschidă; in sfîrşit deveni vînătă şi neagră. In acelaş timp pofta de mîncare căzu şi durerea se intinse nu numaĭ cît la mînă, dar încă la toată partea de sus a corpuluĭ. Medicul declară că era o resorpţiune purulentă şi că nu era uşor a vindeca această otrăvire a sîngeluĭ.

Prescrisei tratamentul următor: să se opărească scuturăturĭ de fîn şi să se aplice apoĭ imprejurul mîneĭ, în stare pe cît se va putea de caldă. Să se urmeze această aplicaţiune tim de 8 oare, dar reinoindu-se faşa la fie-care două oare. De la oara a doua durerile se liniştiră puţin, după 6 oare ele erau împrăştiate din braţul intreg, şi pericolul era indepărtat. Pentru a se vindeca radical, persoana mai luă incă in cursul celor 2 zile cari urmară, de 3 orĭ o cămeşă muiată in apă caldă sarată, invălindu-se la fie-care dată intr'o cuvertură de lînă.

Un ţăran observă în timpul munceĭ sale o aşchie de lemn intrată, nu ştia nicĭ el cum, in pelea degetuluĭ arătător. Cum nu simţea de loc durere, nu se ingriji. Dar eată că, după 4 zile, mîna intreagă incepu a se umfla şi a pricinui durerĭ aproape nesuferite; umflătura se mări din ce in ce maĭ mult şi se făcu cu totul lividă. Se făcu o tăetură la locul unde incepuse răul şi nu se găsi de cît o aşchie foarte mică de lemn; curse

un sînge negru și gros, semn evident că era o infecțiune purulentă.

Fără să se peardă timp, să invăli brațul in scuturături de fîn, totul la o temperatură atît de ridicată pe cît putu s'o sufere pacientul. După două oare intensitatea durerilor scăzu, și după 6 oare toată umflătura dispăruse. Se continuă, timp de 2 zile, a se infășura brațul in scuturături de fîn calde, durînd 2 oare fie-înfășurare, și otrăvirea sîngeluĭ era vindecată.

Un băet de 10 anĭ, care suferea de ordinar și avea înfățișarea bolnăvicioasă și palidă, se juca intr'o zi cu o miță, care, simțindu-se poate maltratată, îl zgîriă cu laba. Băetul nu ținu socoteală. După două zile, mîna și mai cu samă degitul sgîriat se umflară foarte tare. Mîna se făcu vînătă, degitul negru. Se ințălese atuncĭ că degitul era otrăvit.

Băetul fu răpide imbracat într'o cămeșă muiată in decocțiune de scuturături de fîn, pe cînd mîna fu înfășurată in scuturăturĭ de fîn opărite, aplicațiune mănținută in timp de 6 oare, dar reînoită după fie-care 2 oare. Vinețala dispăru, mîna se făcu earăși roșă, și degitul se vindecă puțin cîte puțin. Tînărul fu spalat zilnic, timp de 15 zile, cu apă răce amestecată cu oțet, simți revenindu-ĭ pofta de mîncare și căpătă o infățișare bună: sîngele era curățit de materiele morbide.— Dacă copiiĭ cari au o infățișare ră, o peliță de mort numărul lor e considerabil—ar fi tratațĭ cu spălăturĭ și cu câmeșĭ muiate, ar fi mult mai bine și ar prospera maĭ mult.

8. Scrofuli

O femee de 45 ani avea treĭ răni cari proveneau toate din abcese, cari se străpunseseră cu o lancetă, și cari nu voeau să se maĭ cicatriseze: una, maĭ lungă de un degit, era la gît, deasupra guleruluĭ; a doua la brațul drept, deasupra cotuluĭ; a treia la pulpa groasă dreaptă, deasupra genunchiuluĭ. Bolnava avea puțină poftă

de mîncare și, cum zicea ea, stomahul stricat. Avea trăsăturile feței slăbite, pelița vînătă; era abătută și discurajată, pentru că, de anĭ întregĭ, consultase maĭ mulțĭ medicĭ, din carĭ nicĭ unul n'o putuse ajuta. La urma urmeĭ, veni să recurgă la apă.

De la început văzuĭ ce-ĭ lipsea: era scrofuloasă cu desăvîrșire, de și era înaltă și bine făcută. I se tăiase niște ghindurĭ la gît; celelalte ulcerațiunĭ proveneau asemenea din umflăturĭ ghinduroase.

Tratament: 1) In fie-care zi o stropire superioară, o stropire crurală, o spălare întreagă noaptea timp de 8 zile; 2) stropirea superioară, stropirea dorsală, stropirea crurală și jumatate de fașă pe săptămînă—timp de 15 zile; 3) în fie-care zi 2 stropirĭ superioare și 2 jumătățĭ de băi; 4) intern, 3 felurĭ de ciaĭ; foenum graecum cu puțin absint, sînziană cu sunătoare și coada șoareculuĭ, podbal cu patlagină și cu centaură.

Persoana fu vindecată radical în 4 săptămînĭ. Maĭ întăi începu a curge punoĭ din rănĭ, pe urmă se cicatrizară. Nu se aplica pe ele nimic altă-ceva de cît puțin bumbac.

Bolnava scotea foarte multe mucozitățĭ, ceia ce-ĭ curățea natura. Ea se mulțumea cu o masă foarte simplă și ordinară.

Ciaiul de foenum graecum cu absintul are un efect rezolutiv și intărește stomahul; ciaiul de sînziană îmbunătățește umorile și curăță; sunătoarea face sîngele maĭ bogat și regulează circulația sîngeluĭ; coada șoareculuĭ procură sucurĭ bune și disface îngrămădirile de sînge; podbalul, ca și patlagina, curăță și absorb ceia ce-ĭ morbid; centaura îmbunătățește mistuirea și întărește stomahul.

Stropirea superioară intărește partea de sus a corpuluĭ și scapă toate părțile de elementile nesănătoase; stropirea crurală exercită aceiașĭ acțiune în regiunile inferioare; spălarea totală noaptea provoacă o asudare îmbelșugată și sporește căldura animală; jumatatea de fașă rezolvă și absoarbe; stropirea dorsală intărește co-

lona vertebrală, jumatatea de bae sfîrşeşte intărirea generală şi stimulează funcţionarea organelor.

Eată cum această femee fu scapată de infirmitatea sa după principiul meu fundamental: a rezolvi elementile răle, a espulza ceia ce-a fost rezolvit, a intări organizmul.

Un băet de 9 anĭ îmĭ fu adus in următoarea stare: avea la un picior 3 borte fistuloase cu buboae supurative, şi 2 borte asemenea la braţ şi la ante-braţ, din cari cursese foarte mult punoĭ. Gîtul era ţapăn şi puţin umflat, peliţa palidă şi pe unele locurĭ lucitoare ca porţelanul. Sărmanul copil, care mînca alimente nesănătoase mai bucuros de cît ceia ce l-ar fi putut intări, nu fusese nici odată prea sănătos, şi nu mai putea merge de cît la distanţe foarte micĭ; cu cît înainta in vrîstă. cu atîta devenea mai nenorocit. Fraţiĭ şi surorile sale se bucurau de-o bună sănătate, şi mama luĭ pretindea că boala începuse după vaccinare.

Tratament: 1) in fie-care săptămînă cămeşa muiată într'o decocţiune de pae de ovăs, in stare caldă, timp de o oară şi jumatate sau două oare; 2) in fie-care zi, spălare totală cu apă răce amestecată cu oţet, să se aplice la 4 sau 5 oare după scoaterea cămeşeĭ muiate; 3) in fie-care zi, invălireaul ceraţielor în scuturături de fîn opărite, mănţinîndu-se timp de două oare.

Cît despre hrană, băetul primea, in fie-care dimineaţă, cafea de malt cu lapte, în care se fierbea molotru. În fie-care după amează mînca o pînişoară goală; în fie-care sară, o supă de sănătate fiartă alternativ cu lapte sau cu bulion; la amiază o hrană ordinară foarte substanţială. Vinul, berea şi cafeaua îĭ fură oprite. Se urmă ast-fel timp de 4 săptămînĭ, în timpul cărora rănile se cicatrizară, afară de una singură.

Copilul, avînd multă greutate a se mulţumi cu această alimentaţie, părea totuşĭ bine hrănit; era vesel, puterile-ĭ reveneau, căldura corpuluĭ seu crescuse.

Pentru viitor îĭ prescriseĭ: in fie-care zi o jumatate de bae de 30 secunde, intovărăşită de spalarea părţeĭ de sus a corpuluĭ; in fie-care zi, spălarea corpuluĭ cu apă

amestecată cu oțet, in fie-care dimineață, o bună supă de sănătate; sara, supă de sănătate cu un fel de bucate simplu și substanțial; in fie-care zi, să inghită 6 boabe de enipere. Regimul acesta fu urmat timp de patru săptămînĭ și transformă pe deplin sărmanul băet la fizic și la moral. Ulcerile se vindecară toate. Nu maĭ rămînea nimic de tăcut, afară de cît de a se ținea de o hrană sănătoasă, simplă, substanțială, și de a face o jumatate de bae in toate zilele sau la fie-care două zile.

Materiile morbide, cari se ingramădiseră in economie, se transformară în abces; ele proveneau, fără nicĭ o indoială, din sîngele stricat. Nicĭ nu putea fi altfel, pentru că băetul nu avea de cît alimente cari dau puțin sînge sau sînge rău: el căuta cu lăcomie berea, ca și vinul, îĭ plăceau asemenea dulcețurile, bucatele zăhărite, naturalminte asemenea și cafeaua. Noul regim, din contra, procură sînge bun, o hrană escelentă organizmuluĭ întreg. Infășările disfăcură ingrămădirile de sînge și scoaseră afară elementile morbide. Spălările și jumătățile de bae dădură corpuluĭ elasticitate, căldură, activitate. Acest mic bolnav ne face să vedem limpede, ca într'o oglindă, ce urmărĭ triste poate avea o alimentațiune rău ințăleasă.

9. Atonia (slăbirea organelor) copiilor.

Atonia e o lipsă de elasticitate, o lipsă de putere, o stare de slăbăciune.

Fa arată o discreștere a acțiuneĭ organice, a forțelor vitale, fără ca să fie o alterațiune determinată.

O mamă de familie îmĭ povestește: «Am un băet care era tare și sănătos venind in lume și care prosperă în cele dintâĭ 6 săptămînĭ ale viețeĭ sale. După aceia corpul i se umflă, nu maĭ dormea de loc, plîngea foarte mult, și eată 10 săptămînĭ de cînd stă în aceiașĭ stare.»

Ce lipsea acestuĭ copil? Primise prea curînd o hrană

grea şi dificilă de mistuit, pe care n'o suporta şi din care nu putea, prin urmare, sa tragă nicĭ un folos.

Ca urmare, corpul seu se umplea peste măsură, gazurile se disvoltau în prea mare cantitate, şi ast-fel mica maşină trebui să refuze a funcţiona.

Tratament: 1) să se spele băetul peste tot, răpide şi uşor, fără să-l şteargă, odată pe zi; 2) de două orĭ pe săptămînă; maĭ tîrziu odată, să-l înfeşe pe deplin, de la subsuorĭ pănă jos. Să se urmeze ast-fel timp de 4 săptămînĭ; pe urmă să se spele zilnic cu apă răce.

Pentru întrebuinţarea internă, să i se dee zilnic cafea de ghindă cu lapte, în mici porţiunĭ, şi să se obişnuiască puţin cîte puţin cu alimentaţiunea cea mai simplă.

Acest mod de tratament dură 8 săptămînĭ, după cari mica fiinţă se găsi reînsufleţită şi sănătoasă. Căci cafeaua de ghindă cu lapte e o hrană întăritoare şi reconstituantă, face să se întărească izvorul gazurilor şi prin urmare uşurează organismulŭ;— spălările întăresc natura şi restabilesc ast-fel sanătatea: înfăşările esercită asupra corpuluĭ întreg a acţiune rezolutivă şi-ĭ dau vigoare.

Un copil de 9 lunĭ e cu ochiĭ tulburi şi umflaţĭ, pleoapele foarte umflate, şi nu sufere lumina zilei.

Tot capul pare a-ĭ fi prea mare şi cu totul umflat. Peliţa-ĭ vînătă ca de mort, volumul corpuluĭ împrejurul şălilor escesiv, mînele şi picioarele cu totul slabe. Plînge şi orăcăeşte cea maĭ mare parte de timp.

Acest copil are sîngele stricat, e decĭ foarte slăbit. Hrana sa nu-ĭ procură un sînge îndestul de bogat; de aicĭ împedecărĭ de sînge pretutindenea, şi o lipsă de nutriţiune în extremităţĭ.

Tratament; 1) în fie-care zi bae totală de durată de un minunt, la temperatura de 24R. şi urmată de o cufundare în apă răce timp de 2 sau 3 secunde. 2) In fie-care zi spalare cu apă amestecată cu oţet; să se culce copilul îndată după aceia, fără să-l şteargă. 3) La fie-care 2 zile, după întăia săptămînă numaĭ cît la fiecare 3 zile, să se învălească într'o faşă muiată într'o

decocțiune caldă de scuturături de fîn sau de pae de ovăs, invălirea va rămînea aplicată timp de o oară. 4) De 3 ori pe zi cafea de malt îndulcită cu zahar sau cu miere, în doze de 4 sau 5 linguri. Restul hranei trebue să fie simplu, fără nici o adăogire de spirtuoase sau de aromate.

După 4 săptămînĭ copilul era tare și sănătos. Trebuĭ totușĭ, pe viitor, să-l spele în fie-care zi cu apă răce, fără să-l șteargă; sau maĭ bine într'o zi să-l spele cu apă răce, în altă zi să-ĭ facă o bae de 3 secunde, și să nu-ĭ șteargă de cît mînele și p cioarele.

Baea caldă sporește căldură naturală, pentru ca apa răce să aibă maĭ multă acțiune; fără baea caldă, caldura corpuluĭ ar fi prea slabă.

Cafeaua de malt curăță natura lăuntrică și produce elemente bune pentru formarea sîngeluĭ. Infășarea trage afară, prin porĭ, toate materiile morbide.

Un copil, care numără 5 ani, e maĭ mult de cît pe jumatate orb și are, în amîndouă părțile gîtuluĭ, ghindurĭ marĭ ca nucile. Copiluĭ îĭ e extraordinar de gros și umflat. N'are poftă de mîncare, nu la maĭ uimic, cel mult dacă mai primește încă puțină bere și vin.

Acest copil e cu sîugele stricat din naștere. sau i l-a stricat o hrană rău aleasă. Prin nrmare, evaporația potrivită lipsește, s'au produs împedecărĭ de sînge la cap, la gît, la trunchiu, și unda sîngeluĭ nu circulă regulat.

Tratament: 1) in fie-care zi, să se învălească copilul în scuturăturĭ de fîn calde și să se lese în ele timp de o oară; 2) în fie-care zi, să se spele cu apă de tot răce; 3) in fie-căre zi, să i se deie de 3 sau 4 orĭ lapte fiert cu molotru rîșnit, în cantită;; de patru sau cincĭ lingurĭ.

Să se urmeze ast-fel timp de 12 zile. După acest timp, nu maĭ trebue să se aplice fașa de cît la fie-care 3 zile, dar să se facă spălări in fie-care zi de două orĭ. Cînd copilul va fi insănătoșat, trebue spălat zilnic cu apă răce sau să i se facă o bae răce de 4 sau 5 secunde.

Hrana trebue să fie foarte ordinară, dar intăritoare, şi să fie dată in mici porţiunī, dar dese.

Faşa cu scuturăturī de fin rezolvă şi absoarbe tot ce-ī de prisos.

Apa răce întăreşte natura şi sporeşte căldura animală. Laptele hrăneşte bine. Molotrul întăreşte stomahul şi dă afară gazurile.

O mamă de familie-mī aduce pe fiica sa de 9 anī: «Copila mea, zise ea, are tusă măgărească de 2 săptămînī. Cînd se prezintă accesele, tusa merge crescînd din ce in ce, aşa că sărmana fetiţă se face vînătă şi riscă să se înăduşe. Adesa mînele şi picioarile-ī sunt umflate. Doctorul a zis că-ī afectată de un catar nephretic. Din tot ceia ce s'a întrebuinţat, nimic n'a folosit; dar cel puţin răul n'a sporit. Sărmănica n'are nici poftă de mîncare nicī somn. Ce-ī de făcut?«

Tratament: 1) In fie-care săptămînă, să se aplice de 4 orī faşa cea mare, de la subsuorī, muiată intr'o decocţiune caldă de scuturăturī de fin.—2) In fie-care săptămînă, 2 băi intregī cu apă încălzită la soare, adică la temperatură cam de 16R, şi durînd 30 la 60 secunde. 3) In fie-care zi, de 3 orī ciaī de sunătoare, de coada-şoareculuī şi de urzică, in doză de 4 la 6 lingurī.

După 15 zile copila era bine: tusa dispăruse, braţele şi picioarele nu mai erau umflate, urina avea aspect bun.

Pentru a mănţinea şi întări sănătatea, fetiţa făcu pe săptămînă, încă cît-va timp, una sau două jumătăţī de bae de 30 secunde.

Infăşările rezolviseră şi eliminaseră toate materiile morbide, invinseseră căldura de prisos şi inflamaţia, luînd in acelaş timp tusa cu sguduirile eī aşa de violente. Băile întărise tot organizmul şi natura. Ciaiul provocase, in lăuntru, împrăştiarea tuturor elementelor stricate şi nesănătoase. Eată în ce mod fetiţa fu vindecată.

CAPITOLUL VII

Boalele sistemului nervos

(Crier, măduva spinărei și marele simpatic).

1. Atac de apoplexie

De mult timp un domn, în vristă de 63 anĭ, avea ameţelĭ din cînd în cind. Orĭ-cine era puţin cunoscător în boale, putea foarte bine să afirme că un atac de apoplexie nu era tare departe.

Intr'o zi acest domn vorbea cu o oare care însufleţire, modul lui de a lucra era puţin cam grăbit, în timpul lucrului incepu de o dată a-şi schimba vocea, a vorbi într'un mod neînţăles, alergă dintr'un loc în altul şi sfirşi prin a cădea Ce trebue să se facă în aşa împrejurare?

Dacă, fără intîrziere avețĭ apă caldă la dispoziţie, trebue să muiaţi imediatŭ picioarele pănă deasupra pulpelor. Licidul, care poate avea o temperetură de 30—35°R., va spori cu o grabă remarcabilă căldura naturală, va atrage sîngele de la cap spre regiunile inferioare şi previne ast-fel adevăratul atac de apoplexie.

După sus zisa bae de picioare, care va fi durat 12 la 14 minunte, bolnavul va fi culcat, şi-şĭ va reveni în curînd în sine

Dacă se observă că picioarele se răcesc din nou şi că sîngele năvăleşte earăşĭ la cap, trebue să se reînoiască baea de picioare. Minele asemenea pot, pe cît se poate de răpide, să fie cufundate in apă caldă, pentru ca, asemenea şi'n modul acesta, presiunea sîngeluĭ in creerĭ să fie scăzută. Maĭ mult, o pinzătură îndoită in

8 sau 10, muiată in apă caldă cu oțet, și aplicată pe pîntice, operează nu mai puțin bine o alungare a sîngeluĭ din cap.

Cînd aceste aplicațiunĭ de apă vor fi prevenit adevăratul atac de apoplexie, bolnavul va trebuĭ, de 2 sau 3 ori pe zi, să fie spalat cu apă răce, rămînînd in pat. Acest mijloc simplu vă restabili starea normală.

Pentru a intări organizmul și a stimula acțiunea funcțiunilor vitale, se va face foarte bine să se administreze, in fie-care săptămînă, două sau trei jumătățĭ de bae răci.

Un tată de familie tăea lemne cu ferăstrăul, cînd o dată căzu in leșin: nu mai putu vorbi, un picior și un braț sunt paralizate. Ce-ĭ de făcut?

Fără să se peardă un minunt, trebue să-l pue in pat, să-i frece cu energie spatele și picioarele, pănă cînd va avea apă caldă, pentru a se aplica o compresă caldă pe pîntice. Dacă nu poate avea degrabă apă caldă, trebue să-i se frece cu o perie, cît se va putea maĭ viguros, talpa picioruluĭ și pulpele, pentru a opera o atragere a sîngeluĭ. Se poate asemeneaurma a-i se freca spatele, in scopul de a aduce o strămutare a sîngeluĭ. Indată ce bolnavul îșĭ reia cunoștința și căldura normală a corpuluĭ se restabilește, pericolul e indepărtat; atuncĭ se recurge la spălărĭ, pentru a reda mersul regulat cursuluĭ sîngeluĭ. In modul acesta în curînd se vor fi șters toate urmările ataculuĭ.

Cînd o persoană e lovită de apoplexie, este un mijloc tot așa de grabnic ca și de sigur pentru a o feri de urmările cele maĭ funeste: să i se administreze, fără perdere de timp, o stropire superioară și după 2 sau 3 ore, o stropire a genunchilor. Cea întâĭ va alunga năvălirea sîngeluĭ din partea de sus a corpuluĭ, cea de a doua îl va atrage spre regiunile inferioare.

Un om de 49 anĭ, numit Ioan, a avut un atac de apoplexie: un braț, un picior, toată partea e răce, nu mai are nicĭ o simțire; gura-i strîmbată, limba foarte încurcată. Neputînd fi vindecat în spațiu de 4 săptămînĭ, sfîrși prin a recurge la cura de apă.

1) In fiecare zi stropirea superioară și stropirea fie a genunchilor fie a coapselor, de și era foarte chinuitor a le aplica ;—2) în fiecare zi, odată sau, pentru că era puternic, de două ori spălarea totală cu apă și cu oțet.

Nu trebuiră de cît puține zile pentru a face să revie în simțire piciorul și partea paralizată. Puțin timp după aceia, acest picior încercă vii dureri, semn antemergător al vindecărei.

După trei săptămîni numai, simțirea reintră asemenea în braț. Durerile acestui membru asemenea anunțară bolnavului sosirea vindecărei.

Sus zisul tratament fu urmat timp de 4 săptămînî. Pe urmă se aplică, în fiecare zi, una sau două stropiri totale și o spalare cu apă cu oțet. Starea bolnavului se îmbunătăți din zi în zi, încurcătura vorbei scăzu, și după patru săptămînî împlinite, omul nostru se întoarse acasă, sprijinit intr'un baston solid, fericit și întărit la fizic și la moral. Cu toate acestea el urmă să facă oare cari aplicațiunî de apă și în 6 săptămînî, perdu ori ce urmă a atacurilor de apoplexie.

Spălările au sporit fără încetare căldura naturală și asudarea, și au reînsuflețit organizmul întreg. Stropirile au întărit corpul și au stimulat circulația sîngeluî. Stropirile energice au mișcat puternic și au sguduit toată mașina, au restabilit toate funcțiunile vitale. Să adăogăm încă că aceste aplicațiunî, administrate în ordinea indicată, n'au supărat nicî odată pe bolnav. Din contra, el le privește ca o mare binefacere.

Un bătrîn de 74 anî sufere de marî amețelî, cari-l împedică de a gîndi și a vorbi cu șir. Petrece cîteva zile în starea aceasta, și e temere de apropierea unuî atac de apoplexie. Insfirșit se simte indispus, părăsește lucrul și se culcă. Odată în pat, începe a răsufla greu și nu maî spune nicî un cuvînt; familia luî ințălege că bunicul are un atac de apoplexie. Se grăbesc a-i spala energic picioarele și pulpele, a le freca, a le înveli într'o cuvertură de lînă. Se repetă operațiunea după o oară, și în curînd bătrînul îșî reia cunoștința. Vorba puțin în-

curcată devine corectă şi după 5 oare, întreabă ce se petrece, pentru că n'a avut conştiinţă de nimic.

Spălările cu apă cu oţet, practicate în pat, odată sau de două ori pe zi, l-au vindecat şi l-au făcut din nou bun de lucru.

2. Durerea de cap şi ameţală.

August, în vrîstă de 52 ani, mi se tingueşte în modul următor: «Eată 11 ani de cind am totdeauna durere de cap. La început, nu mă îngrijam prea mult; dar starea mea s'a înrăutăţit într'atita în cit am fost nevoit să demisionez din funcţiune. Incerc necontenit o apasare în partea de sus a capuluĭ. Inainte n'am avut nici o dată ameţală, care acum sporeşte din lună în lună, aşa că uneori nu pot nimeri drumul. Pinticele nu-ĭ nicĭ el în regulă. de obiceiu e foarte umflat; picioarele rar îmĭ sunt calde. Cintăresc 103 kilograme. Am dus o vieaţă regulată; căcĭ dacă nu mă păziam în privinţa mîncăreĭ şi a băutureĭ, de multă vreme n'aş fi în stare să lucrez. Cine mă poate ajuta? Mă voĭ supune întocmaĭ orĭ căreĭ prescripţiunĭ. Am consultat deja maĭ mulţĭ medicĭ, am urmat ordonanţele lor; nu m'au putut vindeca, cel mult mi-au procurat cîteodată o mică uşurare».

Tratament: 1) în fie-care zi o stropire a genunchilor şi o primblare prin apă; 2) în fiecare dimineaţă o stropire superioară, şi—3) în fiecare după amează o stropire dorsală. Să se urmeze astfel timp de 12 zile.—In urma acestor aplicaţiunĭ, picioarele fură aproape tot de-auna calde, apăsarea asupra capuluĭ dispăru în mare parte. Somnul, foarte rău până atuncĭ, îşĭ reluă drepturile sale. Cantităţĭ de materiĭ nesănătoase fură date afară prin urină. Intreaga persoană fu ca transformată.

Pe urmă: 1) în fiecare dimineaţă o stropire crurală şi o stropire superioară; 2) în fiecare după amează o jumătate de bae;—3) intern, extract de absint, extract de coada-caluluĭ, cacadîrĭ şi boabe de enipere, alternativ, în vederea rezolvireĭ, curăţireĭ şi eliminăreĭ. După această cură, August declară: «Durerea de cap mi s'a dus, pi-

cioarele-mĭ sunt de tot calde, pofta de mîncare şi somnul sunt escelente. Greutatea corpuluĭ mi-a scăzut cu cîteva kilograme, şi circomferinţa talieĭ mi-a devenit cu mult maĭ mică».

De ce suferise el? Sîngele se ducea în prea mare îmbelşugare spre cap, de acolo răceala picioarelor şi a mînelor, unde nu maĭ era decît puţin sînge. In pîntice erau marĭ împedecărĭ de sînge carĭ produceau foarte mult gaz.

Stropirile genunchilor atraseră sîngele în regiunile inferioare. Stropirile crurale continuară acţiunea stropirilor genunchilor. Jumătăţile de bae întăriră organizmul întreg şi combinate cu stropirile dorsale biciuiră sîngele şi-l siliră a circula energic. Medicamentile interne avură o acţiune rezolutivă şi curăţitoare, şi favorizară mistuirea. Astfel infirmitatea fu invinsă şi sănătatea se reintoarse.

Margareta, care numără 28 de primăverĭ, îmĭ povesteşte următoarele: «Nu-s niciodată scutită de durerĭ de cap. Abea dacă sunt într'o zi maĭ puţin viĭ de cît în alta. Adesa paroxismul e astfel, încît de multe orĭ deja m'am temut că am să înebunesc. Mînele şi picioarele-mĭ sunt regulat răci, şi la fiecare 4 săptămînĭ am negreşit aşa durere de cap şi de pîntice, în cît sunt nevoită să stau 4 sau 5 zile în pat. Restul timpuluĭ nu-s bolnavă.»

Tratament: 1) In fiecare zi să meargă sau să tropăească în loc de 2 orĭ în apă, până la înălţimea genunchilor;—2) In fiecare zi, 2 stropirĭ superioare; — 3) la fiecare 2 zile o bae de scaun. Să se urmeze astfel timp de 8 zile.—După 8 zile, să facă: 1) în fiecare dimineaţă o stropire a genunchilor şi o stropire superioară; 2) în fiecare după amează o jumătate de bae. — După 15 zile durerea de cap dispăruse fără să lese urme, mînele şi picioarele-şĭ aveau căldura normală; pofta de mîncare era bună, şi somnul perdut era regăsit.

Intern s'a întrebuinţat, în întăia săptămînă, în fiecare zi o ciaşcă de ciai de sunătoare şi de coada-şoareculuĭ; în a doua săptămînă, în fiecare zi o ciaşcă de ciai de sunătoare şi de absint.

Cum a operat acest tratament? Stropirea genunchilor

şi stropirea superioară au întărit partea de sus a corpului şi au atras sîngele la picioare. Jumătăţile de băi au activat funcţiunile organice şi au întărit corpul întreg. Baea de scăun a exercitat o acţiune întăritoare mai cu samă asupra pînticeluī. Ciaiul din întâia săptămînă a avut de efect să reguleze circulaţia sîngeluī şi ciaiul din a doua săptămînă a favorizat încă şi mistuirea. Infirmitatea principală-şi avusese cauza în tulburările circulaţiuneī.

Un cetăţean de 58 anī relatează: «Am durere de cap de maī mulţī anī. Timp de 6 anī a crescut mereu. Din timp în timp abea o simţeam, alte dăţī era violentă. Eată 2 anī de cînd n'a maī contenit. La răul întăī s'a adăogat ameţala, care n'o prea simţam la început; dar acum trebue să bag bine de samă să nu rătăcesc drumul. De două orī deja am căzut leşinat, se temeau că aveam un mare atac de apoplexie. Medicul pretindea că lucrul nu era prea serios, dar că cu toate acestea era o revărsare de sînge în creerī. După ce am dormit 3 zile mă îndreptăi puţin, aşa că durerea de cap ar fi fost de suferit, dacă n'ar fi fost accesele de ameţală. Am consultat mai mulţi medici, am inghiţit mulţime de doctoriī, dar nu mi-a făcut nimic. Cel de pe urmă medic mi-a prescris sare de Carlsbad, şi iau in fiecare zi fără să mă simt maī bine Acum aş voi să incerc a-mi recîştiga sănătatea cu ajutorul apeī: ce aplicaţiunī trebue să fac? Adaog încă că sunt umflat şi că picioarele-mi sunt totdeauna răci. Aş avea poftă de mîncare, dacă n'aş fi totdeauna aşa de plin. Dacă mînînc pe cît am poftă, mă simt cuprins de o nelinişte stranie».

Tratament: 1) In fiecare săptămînă de 3 orī jumătate de faşă, muiată în apă răce şi ţinută timp de o oară şi jumătate; — 2) în fiecare zi o stropire superioară şi o stropire a genunchilor; — 3) în fiecare noapte o spalare, sculîndu-se din pat, şi culcînduse earăşī îndată după aceia; — 4) în fiecare zi o ciaşcă de ciai preparat cu 12 boabe de enipere şi cu puţină coada-caluluī, fiert timp de 10 minunte şi împărţită în 3 porţiuni.

Să se urmeze astfel timp de 15 zile. După aceia: 1)

într'o zi stropirea superioară și stropirea genunchilor, în altă zi jumătate de bae de 30 secunde; — 2) la fiecare 2 zile o ciașcă de ciai de coada-calului și de absint, împărțită în trei porțiuni. Să se urmeze asemenea 15 zile.

După 4 săptămînî, bolnavul își cîștigase așa de bine sănătatea, în cît nu mai încerca de loc durere de cap și amețală, pofta de mîncare era bună și gazurile fiind îndepărtate, ordinea era restabilită în pîntice. Nu mai remînea de cît să ele de acum de cît jumătate de fașă și jumătate de bae pe săptămînă.

Feșile au dat afară gazurile și elementile vătămătoare din pîntice. Stropirile au întărit și reîncălzit organizmul, și au regulat cursul sîngelui. Ciaiul a curățit interiorul, mai cu samă rărunchii și intestinele.

Un domn, in vrîstă de 36 ani, veni să zugrăvească starea sa de sănătate după cum urmează: «Am necontenit durere de cap, adesa asemenea de ochi, din cari se scurge un licid acru și arzător. Durerea se întinde asemenea cîteodată la urechi, și petrec nopți întregi fără să pot dormi. Picioarele-mi sunt totdeauna ca de ghiață. Eată ani de cînd trăesc in această stare mizerabilă, fără să găsesc un mîntuitor.»

Era primăvara; tratamentul următor a vindecat pe bolnav în 15 zile: 1) se primbla de 2 ori pe zi cu picioarele goale prin iarbă sau chiar prin rouă, la fiecare dată timp de jumatate de oară; — 2) primea 2 stropiri superioare și 2 stropiri a genunchilor pe zi; — 3) la fiecare 2 zile o bae de șăzut răce, timp de un minunt. Fură de ajuns 15 zile pentru a opera vindecarea.

Boala-și avusese origina într'o năvălire de sînge la cap, năvălire provocată de obiceiul de a-și acoperi prea călduros capul și gîtul. Nimic nu moleșește atîta picioarele ca frigul și lipsa de sînge; căci în aceste imprejurări, sunt hrănite prea din economie. Ordonăi deci primblări cu picioarele goale intr'un loc umed, pentru a oțeli picioarele și a le aduce sînge din regiunile superioare. Strămutarea sîngelui fu mai puternică încă prin efectul stropirei superioare, care oțelește, restrînge, întărește. Băile

de scaun exercitară asupra pinticelui o acțiune întăritoare și încălzitoare. In modul acesta răul fu vindecat. Pentru a păstra și întări mai mult sănătatea, am recomandat pentru fiecare săptămînă o jumătate de bae, o stropire superioară și o stropire a genunchilor.

Anna spune: «Am totdeauna durere de cap și necontenit catar. Rar îmi sunt picioarele calde, adesa răci ca ghiața in mijlocul nopței. Sufăr astfel de 2 ani și n'am folosit nimic din tot ceia ce am intrebuințat. De cîteva săptămînî sunt melancolică, desgustată de tot. Până azi n'am găsit de loc leac pentru infirmitatea mea. Ce trebue dară să fac ca să mă vindec?»

Tratament: 1) In fiecare săptămînă, 2 jumătăți de fășî, fiecare de durată de o oară și jumătate;—2) la fiecare 2 zile o stropire superioară și o stropire a genunchilor; 3) la fiecare 2 zile o jumatate de bae; — 4) intern, in fiecare zi o ciașcă de ciai de sunătoare și de coada-șoarecului.

N'au trebuit decît treî săptămînî pentru a vindeca această bolnavă. Cum avea, de altă parte, o îngrămădire considerabilă de sînge la cap, aerul răce putea cu înlesnire să-i pricinuiască cataruri; de altă parte, organizmul era cuprins de impedicarea sîngeluî generală. In consecință i-am ordonat înfășări, carî au acțiune rezolutivă și eliminătoare. Stropirile rezolvă și întăresc. Jumătățile de băî sunt un mijloc întăritor pentru corp în general. Ciaiul operă o rezolvire internă și regulă torentul circulator, efect produs maî cu samă de sunătoare.

3. Epilepsie.

Există o boală teribilă, numită epilepsia, care face pe om foarte nenorocit. Cînd această infirmitate s'a înrădăcinat bine intr'o parte oarecare, orice leac e neputincios a o desrădăcina. Se intîmplă adesa că se intîlnesc, mai cu samă la persoane tinere, stări bolnăvicioase cari fac a se crede că-i epilepsie. Asemenea cazuri se pot vindeca, in cea mai mare parte; dar cîte odată e nevoit cineva a prelungi foarte mult tratamentul.

E de necontestat că muncile agricole sunt cel mai bun mijloc de a vindeca pe tinerii epileptici, pentru că aceste exerciţii intăresc şi deprind cu răceala economia umană. In acelaş timp trebue ca ei să se obişnuiască cu o hrană foarte simplă, aşa cum se găseşte la oamenii de la ţară, şi să se abţie de la bere şi de la vin. Nu le-aş da asemenea nici cafea, ci mai degrabă supă de sănătate, supă de pîne, supă de făină prăjită.

Familia unui funcţionar îmi aduse un băet care, de 2 ani, suferea de pilepsie: la inceput crizele erau rare, mai tîrziu ele se repetau de 6, de 8 sau chiar de 10 ori pe zi. De odată scotea un strigăt şi, intr'o clipă, era cuprins de convulziuni. Crizele ţineau de la 2 la 10 minunte, cîte-odată mai mult. Cum era primăvară îi prescriseĭ următorul tratament: 1) Să umble cea mai mare parte de timp cu picioarele goale;—2) Să-l spele in fie care zi cu apă cu oţet. — După cîteva zile, tînărul se primbla zilnic de 3 sau 4 ori, timp de 3 sau 5 minunte prin apă care-i ajungea pănă deasupra pulpelor, şi spălările fură urmate.—După 3 săptămîni, făcea jumătăţi de băi şi mari primblări sau escursiuni pe jos Cum viaţa revenea din ce în ce mai mult, el se dădu la gimnastică, aşa cum convine tinereţei: Crizele deveniau din ce în ce mai puţin tari, se indepărtară şi dispărură la urmă.

O fată de 13 ani avea, in general in timpul nopţei, convulziuni asemenea cu crizele epileptice. In aceste momente inţăpenea, scotea sunete nearticulate, era fără cunoştinţă. Totul se sfîrşea după 3 sau 5 minunte. Une ori treceau mai multe nopţi fără ca sărmănica să fi incercat ceva; dar de obiceiŭ atacurile reveneau de 2 sau de 4 ori intr'o singură noapte. De cînd era afectată în modul acesta, nu mai era in toane vesele, era tristă şi posomorită, şi puterile nu-i se mai desvoltau in proporţie cu etatea. Avea puţină poftă de mîncare, n'avea gust pentru bucatile substanţiale, mai cu samă nu voia lapte, prefera berea neagră. Mînele şi picioarele-i erau aproape totdeauna răci.

Această copilă nu era bine hrănită, nu era sănătoasă, avea trebuinţă de o cură radicală, cură conzistînd:

1) într'o bună alimentaţie ;— 2) în reîntărirea organizmuluî ;— 3) în sporirea căldureî animale. Pentru acest scop am prescris :

1) Să se primble foarte mult cu picioarele goale, zi cu zi; pentru a deprinde corpul ; — 2) în fiecare zi să umble prin apă, dacă temperatura-i caldă ;— 3) în timpul nopţeî sau la ciasul sculăreî, să se spele corpul întreg cu apă cu oţet, pentru a spori puterile şi a aduce o căldură şi o asudare egale ;— 4) dacă timpul e frumos, să facă în fie-care zi o jumatate de bae ; dacă temperatura-î răce, să n'o facă de cît la fie-care două zile ; 5) să se abţie cu totul de la bere şi de la vin ; să eie dimineaţa şi sara, o supă igienică, să se obişnuiasca cu o hrană simplă şi substanţială.

Trebui puţin timp fetiţeî pentru a prinde plăcere de primblările cu picioarele goale, din care simţî o uşurare în cap.

Spălările-î redădură viaţa şi căldura. Îî plăceau maî cu samă jumătăţile de bae, pentru că o întăreau. Ea se obişnui foarte degrabă cu hrana neobişnuită : pofta de mîncare-î reveni, şi pentru acel căruia-î e foame, totul e bun. Se constată după 6 săptămînî că dusese un fel de viaţă neraţionabilă ; dar aplicaţiunile de apă şi hrana potrivită au restabilit-o pe deplin.

Ah! dacă tineritul ar fi obişnuit cu o hrană foarte simplă şi reparatoare ! În această privinţă îmî stă pe inimă să repet taţilor şi mamelor : daţî o hrană bună copiilor voştri, şi îndepărtaţi de la eî tot ceia ce-î poate molesi.

Un fiu de ţăran, în vrîstă de 26 anî, povesteşte : «am de un an, după cum spun oameniî, dese atacurî în timpul cărora, tot stînd în picioare, sunt cuprins de un tremur şi rămîn fără cunoştinţă; după o minuntă sau chiar după 30 secunde totul e sfîrşit.

Cîteodată, dar nu adese-orî, cad la pămînt ; în aceste cazurî criza dureaza de la 4 la 5 minunte, pănă ce-mî revin pe deplin în fire.

Am consultat deja 3 medicî : unul mi-a prescris o curăţenie, al doilea apă minerală, al treilea o băutură

oare-care. Toate aceste nu mi-au modificat starea. Puterile mi-au scăzut, şi din timp in timp sunt foarte melancolic. Odinioară totul mă bucura acum totul mă disgustă. Mai pot avea încă speranţă de vindecare? Port haine de lînă cum mi-a ordonat medicul; dar daparte de a-mi fi cald, simt totdeauna frig.»

Şi aici moleşirea şi-a esercitat puterile; mai mult încă, corpul nu-i hrănit cum trebue: de aici lipsa de puteri şi de mulţămire. E deci de trebuincios a se face din nou intregul acest organism.

Pentru acest scop: 1) în fie-care zi, să se primble cu picioarele goale la aerul liber, pe cît va fi cu putinţă (era iarna); 2) in fie-care zi, o stropire saperioară şi o stropire crurală; 3) in fie-care zi o jumatate de bae; 4) hrană intăritoare, dimineaţa şi sara supă de sănătaţe, nici odată spirtuoase; 5) muncă şi esercițiu fizic in proporţie cu puterile trupeşti.

După 6 săptămînĭ tînărul veni să-mi declare: «Trăesc din nou acum şi am plăcere să trăesc. Ocupaţiunile mele zilnice nu mă vor mai apasa, după ce-am scăpat de toată mizeria aceasta». Cum e cineva neraţionabil! Lucrează fără băgare de samă. Fie ca tineritul să poată auzi şi inţălege la timp!

4. Corea (danse de Saint-Guy) şi afecţiunile similare.

O fată se simţea neîndămînă. Ea se duse să se culce, şi'n curînd începu a'şi invîrti ochiĭ intr'un mod rătăcit, a mişca din cap, a da din mînĭ ca cum ar fi voit să-şi sfăşie patul, etc. Tînara bolnavă. care nu avea de cît 16 anĭ, fu cuprinsă de svîrcolirĭ şi de mişcărĭ dezordonate în toate membrele, aşa că maĭ nu maĭ putea fi stăpînită. Ea avea o prietenă bună: aceasta află că tovarăşa sa era bolnavă şi se grăbi s'o viziteze. Dar eată că o gaseşte tocmaĭ într'o stare escesiv de agitată, în supraescitare: la această vedere, cade şi ea, işĭ perde cunoştinţa, imită tot ceia ce-a văzut la bolnavă. A-

fecţiunea s'a declarat deci brusc la această tînără persoană.

Nu spun ce nume trebue să se dee acestei boale. Numiţi-o convulziuni, coree, danţul lui Saint-Guy, sau cum veţi voi. Faptul e că frica, compătimirea, o emoţiune vie, pot produce de o dată această stare bolnăvicioasă la un copil, ca şi cum ar fi o moştenire. Avem aici o dovadă mai mult că constituţiele slabe sunt supuse la tot felul de infirmităţi, cum e cazul în împrejurarea aceasta.

In acelaş timp e o înştiinţare care ne spune tuturor că trebue numai de cît să căutăm a intări şi oţeli organizmul: părinţii mai cu samă trebue să recunoască că comit o mare greşală ne veghind ca copiii lor să cîştige printr'o hrană potrivită vigoarea şi puterea de rezistenţă.

Cele două fete fură vindecate prin tratamentul ce urmează; 1) Să se pue o cămeşă muiată în apă sarată, pentru a linişti agitaţia; 2) să se facă o spalare totală cu apa cu oţet, ceia ce aduce un somn de cîte-va oare: 3) să se administreze o stropire a genunchilor, pentru a întoarce sîngele de la cap.— Aceste aplicaţiuni făcute în spaţiu de două zile, produseră o linişte complectă. Indată ce agitaţia fu îndepărtată, cele două bolnave se simţiră obosite, ceia ce era o prevestire bună.

De-atunci, li se făcu zilnic o jumatate de bae, o stropire superioară şi o stropire a genunchilor. Aceste aplicaţiuni întăriră cele două naturi şi readuseră pofta de mîncare.

Ele prinseră gust pentru supa igienică şi se restabiliră perfect în 6 săptămîni. In acelaş timp ele renunţară la alimentarea lor din trecut, puţin reparatoare.

Un tată îmi aduse pe fiul seu în etate de 10 ani.— Trăsăturile băetului sunt şterse; e abătut; corpul întreg e mai mult răce de cît cald; mînele şi capul sunt totdeauna puţin agitate; pelea-i sacă, pofta de mincare şi puterea lipsesc. Are toate simtomele unui început de coree.

Tînărul are prea puţin sînge, samană cu o trăsură

neunsă; precum toată trăsura trosneşte şi scirţie, tot aşa acest organism întreg palpită şi tresare. N'are îndestul suc şi grăsime.

In consecinţă, micul bolnav trebue: 1) să fie spalat în fie-care zi cu apă şi oţet; 2) să umble cu picioarele goale cît se va putea maĭ mult; 3) să se abţie dela vin, bere şi cafea, şi să se ţie de o hrană ordinară, să mînince supă de sănătate şi făinoase maĭ degrabă de cît carne; 4) de două orĭ pe zi, jumatate lingură de untdelemn de Provence sau untdelemn de salată; 5) într'o zi două prize de praf de oase, în altă zi de două orĭ ciaĭ de absint, în porţiunĭ de 3 lingurĭ. In lipsă de praf de oase, se înlocueşte cu 6 sau 8 fire de enibahar.

Spălările totale deschid porii şi provoacă asudarea, ceia ce întăreşte. Oţetul favorizază cu totul în particular sporirea căldureĭ la această tînără natură bicisnică. Primblările cu picioarele goale întăresc şi oţelesc, dau putere de rezistenţă.

O dată ce maşina va fi în mişcare, alimentile simple vor fi maĭ bine utilizate. Praful de oase serveşte la mistuire şi ajută creşterea sistemuluĭ osos, precum ciaiul de absint serveşte la mistuire sporind sucul stomahal.

O fată de 13 anĭ începe a nu-şĭ maĭ asculta părinţiĭ, se mişcă, devine încăpăţinată, arată oare-care tremur în mişcările mînelor, în învirtirea ochilor, în răstirea şi răpezirea sa, alternând cu abaterea şi melancolia. Copila are coree. După ce s'au încercat în zadar reţetile medicilor, s'a recurs la cura de apă.

Intr'un asemenea organism, ca cel al acesteĭ fetiţe, circulaţia sîngeluĭ e adînc tulburată, căldura-ĭ foarte negală, nutriţia organelor sufere marĭ variaţiĭ; aceasta-ĭ evident. Trebue decĭ să-şĭ zică cine-va: Pentru a vindeca o boală de felul acesta, e de trebuinţă maĭ întâĭ a restabili ordinea în unda sîngeluĭ, după care corpul îşĭ va fi cîştigat în curînd căldura normală.

Dacă ordinea-ĭ făcută, pofta de mincare va veni. Va

fi de ajuns atuncĭ a se reinvioşa potrivit economiă, şi sănătatea va prospera negreşit.

Dar, căldura naturală se va restabili, dacă se spală corpul întreg, bolnavul sculîndu-se din pat pentru a se culca eară după operaţie. Sîngele va fi nevoit a circula regulat, dacă se biciueşte în fie-care zi cu ajutorul uneĭ stropirĭ superioare şi a uneĭ stropirĭ crurale.— O jumatate de bae zilnică va reîntări şi reîncălzi tot organizmul.

Sîngele se va îmbunătăţi şi puterile vitale vor spori cu ajutorul uneĭ alimentărĭ simple şi substanţiale: supa igienică şi hrana întăritoare; dar trebue să se evite cu stricteţă spirtuoasele.

Fata bolnavă a urmat acest tratament timp de 6 săptămînĭ, şi şi-a recîştigat o sănătate desăvîrşită.

5. Atacuri de nervi

De cîte orĭ nu se întîmplă că oamenĭ în toată vrîsta în tinereţă ca şi la bătrîneţă, să fie afectaţĭ de crampe, de spasmurĭ şi de convuziunĭ, şi să aibă atacurĭ de nervĭ pentru fie-care bagatelă! O bucurie mare-ĭ în stare să pricinuiască crampe, ca şi neplăcerea, ciuda, mînia, respingerea pentru un lucru sau o persoană, pot aţiţa mişcărĭ convulzive, crize nervoase: un fleac, o nimică, e de ajuns cîte odată să pue pe oare-cari persoane în cea mai mare supraescitare. Ce-ĭ de făcut în aceste momente?

Dăcă crampele se găsesc în piept, aşa că persoana atinsă nu maĭ poate vorbi, trebue să se eie o pînzătură, să se îndoae în patru, să se moae în apă cu oţet şi să se aplice pe pîntice: dacă corpul bolnavuluĭ e răce, se încălzeşte licidul, pe cînd se serveşte de apă răce pentru cazul cînd e în stare de frigurĭ.

Această aplicaţiune readuce de obiceiŭ liniştea în organizmul întreg şi crampele dispar. Dacă nu se produce încetarea crampelor după două oare, trebue să se înnoească şi să se coutinue compresa.

Odată ce crampele aŭ încetat, se vor putea face spălărĭ întregĭ cu apă şi oţet, şi aceasta de 2 saŭ 3 orĭ pe zi. Precum compresa caldă dă naştere căldureĭ în întregul corpuluĭ, tot aşa spalarea totală cu apă şi cu oţet mănţine şi sporeşte căldura naturală şi pune earăşĭ în circulaţie sîngele, ceia ce-ĭ punctul cel maĭ esenţial pentru vindecare. S'ar face maĭ bine încă, dacă, pe lîngă spălărĭ, s'ar pune în fie-care zi o cămeşă muiată în apă cu oţet. Interioruluĭ îĭ convine minunat ciaiul de talpa găşteĭ: se ferbe planta în apă saŭ în lapte şi bolnavul bea zama pe cît poate de caldă.

Eată cum se vindecă fără muncă mişcările convulsive, mişcărĭ carĭ se produc regulat la naturile slabe, la anemicĭ, şi carĭ sunt un chin pentru miĭ de persoane. Avem aicĭ o dovadă maĭ mult că trebue să se îngrijască cineva de o hrană bună şi de oţelire, pentru a împedica aceste stărĭ bolnăvicioase.

Nu se poate decĭ îndestul recomanda părinţilor de a da copiilor lor alimente igienice şi de a-ĭ păzi de toate băuturile alcoolice. Atîrnă de materiale a avea o casă durabilă saŭ o casă care amenință ruina. O hrană potrivită e trebuincioasă, dar oţelirea nu-ĭ maĭ puţin trebuincioasă; cu această îndoită condiţiune se ţine sănătatea şi viaţa. Oameniĭ moleşiţĭ ar dispărea, dacă s'ar şti a se asocia mijloacile de oţelire cu o alimentare bine aleasă. Cîte plîngerĭ, cîte mizeriĭ, cîte dezamăgiĭ s'ar putea preveni în modul acesta!

6. Ofţiga dorsală.

Un om de 32 anĭ veni şovîlc-şovîlc, sprijinit în două bastoane, şi-mĭ povesti: «Sufăr foarte mult de partu anĭ şi încerc toate chinurile din lume ca să merg numaĭ puţin cu ajutorul cirjelor mele. Treĭ medicĭ mi-aŭ declarat că sunt afectat de oftigă dorsală, şi că nu mă pot vindeca. Am întrebuinţat tot felul de lucrurĭ şi am luat ape minerale în diferite locurĭ; dar pretutindenea şi totdeauna starea mea se înrăutăţea în loc să se îmbunătă-

ţască: Imĭ pun acum toată increderea în hiydroterapie; dacă nicĭ apa nu mă va vindeca, va trebui să mă rezignez sĕ părăsesc această lume.»

Acest bolnav îţĭ făcea milă să-l vezĭ; părea în adevăr că are oftigă dorsală. L'am tratat în modul următor:

1) Să se înceapă a i se administra o stropire superioară şi două stropirĭ crurale pe zi, şi să i se spele energic spatele cu apă înjumătăţită cu oţet, o dată în fie-care zi. Să se urmeze ast-fel timp de 10 zile.

2) După aceste întâĭ 10 zile, va primi zilnic două stropirĭ superioare, va umbla odată prin apă, va fi udat cu o stropire crurală. Să se urmeze asemenea timp de 10 zile.

3) Pe urmă, din nou timp de 10 zile, stropire dorsală şi jumatate de bae de 30 secunde, o dată pe zi.

In urma acestor aplicaţiunĭ, bolnavul putu din nou să meargă foarte bine. Posiţia corpului şi mersul erau din nou in regulă. Somnul şi pofta de mîncare reveniră.

Aplicaţiuni ulterioare: intr'o zi, stropire superioară şi stropire crurală; în altă zi jumatate de bae. După 3 săptămînĭ aceste aplicaţiuni fură reduse la jumatate.— Sănătatea desevîrşită nu întîrzią a se reîntoarce.

Care fu efectul fie-cărei aplicaţiunĭ în particular? Stropirile superioare întăriră şi reîncălziră partea de sus a corpuluĭ, maĭ cu samă colóna vertebrală. Stropirile crurale exercitară aceiaşĭ acţiune asupra regiunilor inferioare. Spălările cu apă şi cu oţet produseră căldura şi întăriră toată măduva spinăreĭ. Jumătăţile de băĭ lucrară asupra organismuluĭ întreg în acelaş mod cum celelalte aplicaţiunĭ influenţaseră asupra părţilor individuale.

Nenorocitul îşĭ recîştigă sănătatea în spaţiu de 6 la 8 săptămînĭ.

7. Afecţiune nervoasă.

Un profesor tînăr se plîngea de trînjĭ, de agitaţie nervoasă în cap, de sudoare îmbelşugată la picioare. Ure-

chile și buzele-i sunt de un roș viu. Avem aici un caz în care organile părței de sus a corpuluĭ sunt iritate în urma uneĭ muncĭ intelectuale prea sirguitoare, pe când părțile inferioare ale organizmuluĭ sunt moĭ și flecuite prin efectul vieței sedentare.

Trebue deci să se liniștească părțile supraescitate și să se reînsuflețească părțile slăbite.

Ast-fel: 1) In fie-care zi, 2 stropiri superioare pentru a liniști partea de sus a corpuluĭ, și tot atîtea stropirĭ crurale pentru a reînsufleți partea de jos; să se urmeze ast-fel timp de 3 zile. Dacă echilibrul e restabilit între partea de jos și cea de sus a corpuluĭ, va trebui 2) să se caute a se întări organizmul întreg prin mijlocul stropireĭ superioare, a stropireĭ dorsale și a stropireĭ crurale; 3) după 8 sau 10 zile acțiunea apeĭ va fi intinsă la corpul intreg, și aceasta cu ajutorul jumătățeĭ de bae și a stropireĭ dorsale; să se urmeze ast-fel timp de 8 zile; 4) pe urmă se va lucra asupra părților individuale, pentru a întări maĭ mult partea de sus a corpuluĭ prin stropirea superioară, partea de jos a corpuluĭ prin stropirea genunchilor și prin mersul prin apă, pînticele prin băĭ de scaun: deci stropire superioară, stropirea genunchilor, mers prin apă, bae de scaun.

8. **Dărăpănarea puterilor organice.**

(*Efect al libertinajului.*)

Un tînăr cu figura palidă și lividă veni să se plîngă: «Am dus o viață neregulată, zise el, mi-am făcut rău sănătăței, am pricinuit foarte multă suparare părinților, fraților mei și surorilor mele. De cîte ori nu m'au înștiințat? — Dar am făcut ca bețivul: făgăduește și nu se ține de făgăduinți. Sunt discurajat, dizgustat cu totul. Puterile-mĭ intelectuale și fizice sunt perdute in mare parte.

Am consultat mai mulțĭ medicĭ, dar nu simt nici un bine. Dorm rău, și n'am poftă de mîncare pentru a-mĭ reînvioșa organile. In urma desfrînărilor mele, saman cu

un oftigos, care-i deja cu un picior in groapă. Maĭ pot încă spera ceva?

Tratament: 1) în fie-care zi o stropire superioară, şi de 2 ori pe zi să stee liniştit în apă până la înălţimea genunchilor, timp de o minuntă. Să se urmeze ast-fel o săptămînă; 2) Pe urmă într'o zi stropirea crurală şi stropirea superioară, în altă zi jumatate de bae, şi umblarea zilnică pe petre udate. Să facă ast-fel timp de 15 zile; 4) interior, de 2 orĭ pe zi o prisă de praf alb, şi de două orĭ o doză de 15 picăturĭ de absint, de centaurea şi de coada şoareculuĭ în 8 sau 10 lingurĭ de apă, să eie în spaţiu de o jumătate de oară.

După 3 săptămînĭ nu-i maĭ raminea de cît să facă 3 jumătăţi de bae pe săptămînă, pentru a-şĭ întări sănătatea.

Mersul prin apă întărise partea de jos a corpuluĭ, după cum stropirile superioare întăriseră partea de sus; jumătăţile de bae întăriseră tot organismul şi estractul esercitase o acţiune reconstituitoare pe dinăuntru.

Un student povesteşte: «Am acum 20 ani. Până la etatea de 16 anĭ eram foarte sănătos, dar de atuncĭ am început o viaţă prin care m'am ruinat cu totul. Nu mai sunt în stare să gîndesc, memoria nu-mĭ e bună ca altă dată, sunt totdeauna abătut şi trist. Cel mai mic sgomot mă sparie. In scurt, aşa tînăr cum sunt, mă găsesc într'o stare de plîns.

«Doi medicĭ au încercat să mă vindece; arta lor n'a servit la nimic. Mistuirea nu-mĭ e bună. E o viaţă tristă în floarea vrîsteĭ.»

Tînărul e cu sistemul nervos adînc atins şi cu sîngele stricat. E decĭ de trebuinţă să se înceapă cu sporirea căldurei naturale şi cu întărirea organizmului; pe urmă se va căuta să se îmbunătăţească mistuirea, pentru ca o bună hrană să reînoiască sîngele şi să reconstitue corpul.

Tratament: 1) In fie-care zi, să stee de două ori in apă până la înălţimea genunchilor, timp de una sau chiar trei minunte; 2) în fie-care zi o stropire superioară, care se va putea repeta, dacă va putea-o su-

feri pacientul; 3) în fie-care zi o ciașcă de ciaĭ de sunătoare, de sînziană și de absint, împărțită în 3 porțiĭ; 4) dacă se poate, o lingură de lapte la cias; în lapte să se fiarbă molotru rîșnit, timp de 3 minunte; 5) în sfîrșit, să mănînce de la 5 până la 8 boabe de enipere pe zi.

Să se urmeze ast-fel timp de 15 zile, după cari să se întrebuințeze următorul tratament: 1) treĭ jumătăți de bae de 30 secunde pe săptămînă; 2) să umble prin apă la înălțimea genunchilor, timp de 3 minunte, de 4 orĭ pe săptămînă; 3) să se frece pînticele cu apă înjumătățită cu oțet; 4) să nu înceteze regimul laptelui și al boabelor de enipere. Să se urmeze ast-fel două săptămînĭ.

In spațiul acestor 4 săptămînĭ toată starea bolnavuluĭ s'a modificat enorm. Puterea vederei se îmbunătăți, corpul deveni maĭ viguros, o viață nouă se declară. Hrana principală pe tot timpul cureĭ consistă în supă de sănătate, compusă din pîne albă și pîne neagră care se ferbea alternativ în lapte, bulion sau apă.

Aplicațiunile ulterioare fură jumatatea de bae și oțelirea. Nenorocitul se îndreptă puțin cîte puțin în spațiu de cîte-va săptămînĭ, așa că se putu reîntoarce la studiile sale.

Cufundarea picioarelor și a pulpelor în apă și stropirile superioare avură un efect încălzitor și întăritor; laptele, o lingură la cias, trebui se sporească masa sîngeluĭ; boabele de enipere favorizară mistuirea și întăriră organile interne.

Un student veni să caute ajutor și ușurarea infirmitățeĭ sale, pe care-o descrise ast-fel: «M'am rătăcit într'o societate ră și, prin desfrînare, viața dezordonată și escese in băutură, mi-am ruinat natura până întru atîta, în cît fără îndoială nu voi putea scapa de oftigă. Noaptea, am visurile cele mai îngrozitoare, în cari, mă deștept tremurînd din tot corpul.

Nu mai am plăcere pentru studii, căcĭ, îndată ce vreu să studiez, mă doare capul. Sunt cuprins adesa de frigurĭ intermitente, pînticele-mĭ e foarte umflat. Stoma-

hul îmi e rău. Ce-i de făcut să scap de oftigă şi de o lungoare mortală?»

Tratament: 1) Să se primble cu picioarele goale, cel puţin de 3 ori pe zi, într'un loc udat, timp de 15 sau 20 minunte (iarna se poate face pe lespezile udate din spălătorie); 2) în fie-care zi, două stropiri superioare; 3) la fie-care 2 zile, să se aplice pe pîntice o pînzătură îndoită în două şi muiată în apă înjumătăţită cu oţet; să se mănţie timp de o oară şi jumatate, dar să se ude din nou după 45 minunte; 4) în fie-care zi, o priză de praf de cridă, şi o ciaşcă de ciaĭ de sunătoare, de molotru şi de absint, să se bee caldă sau răce, dar în 3 porţiunĭ; 5) hrană ordinară, supă de sănătate, dar spirtuoase de loc.

Să se urmeze ast-fel timp de 3 săptămînĭ. Bolnavul simţi un bine foarte considerabil. Pentru a-şĭ desăvîrşi sănătatea, întrebuinţă în viitor; în fie-care săptămînă 3 băĭ de scaun, pentru a întări pînticele şi 3 jumătăţĭ de bae de 30 la 60 secunde.

Durere de şele (căderea muşchilor)

O femee avea, de doĭ anĭ, podagră sciatică, nevralgia nervului sciatic, şi de mai bine de un an picioarele-ĭ erau destul de umflate. Pofta de mîncare-ĭ era escelentă şi înfăţişarea foarte bună; somnul asemenea nu lăsa nimic de dorit, orĭ de cîte orĭ nu-l alungau durerile boaleĭ.

Cum această femee era grasă şi umflată, trebui să se practice oţelirea şi să se exerciteze o acţiune eliminătoare.

Pentru acest scop: 1) în fie-care săptămînă, 3 băĭ de aburĭ de picioare, durînd 18 sau 20 minunte şi îndată după aceia o stropire crurală care, la inceput slabă, fu la fie-care dată puţin întărită; 2) două băĭ de abur la cap, în fie-care săptămînă, urmate de stropirea superioară; 3) după 15 zile, să se practice jumătăţile de bae, alternînd cu stropirile superioare şi stropirile crurale.

După alte 2 săptămînĭ, bolnava nu maĭ făcea de cît 2 sau 3 jumătățĭ de bae pe săptămînă, pentru a complecta și întări sănătatea. După 6 săptămînĭ, restabilirea era perfectă.

Un băet de 12 anĭ suferea de durere de șele. Avea totdeauna durerĭ maĭ mult sau maĭ puțin accentuate, cîte odată foarte viĭ și picioarile-ĭ erau umflate la oare cari momente.

Cum contractase boala? Fusese odată udat și'n urmă răcise: de aicĭ boala sa.

Tratament: întăia zi, înfășarea totală într'o pînzătură muiată într'o decocțiune caldă de pae de ovăs; a doua zi, jumatate de bae de 30 secunde. Se urmă ast-fel timp de 12 zile și băetul fu vindecat.

CAPITOLUL VII

Boalele ochilor

1. Vedere slabă.

Dacă toate părţile corpuluĭ îşĭ au raţiunea lor de a fi, trebue să spunem că ochiul e de sigur unul dintre organile cele maĭ importante.

De acolo proverbul care zice că-ĭ nenorocit acel ce şi-a perdut vederea. Cum ochiĭ îşĭ au sediul lor în cap, de ordinar de la cap provine fie puterea fie slăbăciunea lor. Dacă are cineva un corp sănătos şi viguros, are de obiceiu asemenea o vedere bună şi puternică. Dacă ochiul încearcă o mare slăbăciune, cauza de sigur e în corp, de şi nu se simte. Dacă ochiul sufere, e semn că în corp sunt elemente morbide, cari-au făcut bolnav organul vizual.

De cîte orĭ nu-s în organizm sucurĭ cari-şĭ găsesc eşirea prin orbită şi cari afectează ast-fel ochiul ?

Precum apa reînsufleţeşte, întăreşte şi oţeleşte corpul întreg, tot aşa se poate esercita, cu ajutorul apeĭ, o acţiune fericită asupra organuluĭ vedereĭ, pentru a spori puterea vedereĭ, şi a-ĭ da maĭ multă rezistenţă.— Lucru curios ! cine-va are obiceiul a-şĭ îngriji corpul în general ; îşĭ spală faţa şi mînele, face băĭ de picioare, etc. Dar nu acoardă nimic ochiuluĭ. Pleoapele sunt escesiv de îngrijitoare, pentru că nimic nu pătrunde în ochĭ : la cel mai mic pericol, real sau aparent, răpide se închid.

Işĭ închipue cineva de obiceiu că nimic nu trebue să intre în ochiŭ, nicĭ chiar apă ; şi cu toate acestea con-

trarul e adevărat. Tocmaĭ apa păstrează ochiul curat şi sănătos şi-l întăreşte, pentru ca nicĭ frigul, nicĭ căldura să nu-ĭ poată vătăma. Cît e de uşor de aplicat! Cînd se spală cine-va dimineaţa, nu-ĭ lesnicios de-a lua puţină apă în scobitura mîneĭ şi de a spala cu ea ochiĭ?

După cum se administrează o jumatate de bae corpuluĭ, tot aşa se pot scălda ochiĭ. Se pune apă într'o strachină şi se cufundă fruntea în ea deschizind ochiĭ: se ţin ast-fel deschişĭ în apă răce, clipind, timp de una sau două secunde, pe urmă timp de 3 sau 4 secunde. In modul acesta pleoapele curăţă ochiul, în acelaş mod cum mîna curăţă faţa. Această bae simplă de ochi, am sfătuit-o la foarte multe persoane, carĭ aveau ochiĭ slabĭ şi senzibilĭ: în puţin timp ochiĭ lor erau întărițĭ şi puterea vedereĭ sporită. Totul e gata după o jumatate de minuntă.

Intr'o zi veni cineva să-mĭ spue, văicărîndu-se, că fusese sfătuit să-şi spele ochiĭ, de 3 orĭ pe zi, cu apă călduță, pentru că un suc cleios curgea din ei în fiecare zi. A urmat acest sfat, dar din întâile zile observă că ochiĭ îĭ slăbeau şi nu-şĭ maĭ îndeplineau îndeajuns funcţiunile lor. Eată o nouă dovadă evidentă că apa caldă vatămă ochilor, ca şi corpuluĭ în general.

Pentru aceste motive recomand cu stăruinţă tuturor persoanelor, carĭ au grijă de ochiĭ lor, a nu se desgusta de mica osteneală şi a nu-şĭ lipsi de spălărĭ şi de băĭ ochiĭ, organul cel maĭ nobil al corpuluĭ. Sunt incredinţat că miĭ de persoane n'ar avea trebuinţă de ochelarĭ dacă, din vrîsta fragedă, ar fi recurs la acest mijloc aşa de simplu. Am cunoscut un domn care a ajuns etatea de 88 anĭ şi care m'a asigurat că şĭ spala cu sirguinţă ochiĭ cu apă răce. Era nevoit să-şĭ aplice foarte mult ochii la citit şi la scris; totuşĭ, la etatea de 89 ani, citea încă foarte uşor fără ochelarĭ.

Dealtmintrelea, în tótă viaţa cu ochii e ca şi cu corpul. Sunt epoci la carĭ cineva simte o scădere însămnată a puterilor; aceasta slăbăciune ţine un timp oare-

care, pe urmă puterile revin. Tot aşa şi ochiĭ simt din cînd în cînd o slăbire: dacă atuncĭ recurge cineva îndată la ochelarĭ, îşĭ obişnueşte degrabă ochiĭ cu eĭ, slăbăciunea rămîne, şi organul nu maĭ ajunge niciodată la vechea sa vigoare. Dacă, din contra, vă susţinețĭ ochiĭ cu ajutorul mijloculuĭ ce vi l'am indicat, nu vor întîrzia a-şĭ relua puterile, şi facultatea vedereĭ işĭ va fi recîştigat îndată toată energia sa.

Mă mir adese orĭ de faptul că, în zilele noastre, atîţa oameni de toate etăţile, copiĭ şi bătrînĭ, poartă ochelarĭ — dovadă de slăbirea oamenilor epoceĭ noastre.

Eată un părinte de aproape 50 anĭ, care-mĭ aduce pe fiul seu purtînd o enormă păreche de ochelari şi care 'mĭ povesteşte cu un ton plîngător: «Fiul meu maĭ nu maĭ vede, ochiĭ îĭ devin din săptămînă în săptămînă maĭ slabĭ, şi acum, cu toţĭ ochelarii, abea dacă-şĭ cunoaşte drumul. Băetul nu-ĭ dealtmintrea niciodată sănătos, pofta de mîncare-i lipseşte totdeauna, n'are gust pentru alimentile hrănitoare, la ori-ce preferă cafeaua. Mai nu mai are puteri. Medicul i-a dat ochelari, pentru ca ochiul să fie menajat şi protejat.»

Ce lipseşte sărmanului copil? E slăbit fizicaminte, cu toate că-ĭ bine format; are puţină căldură naturală, puţin sînge; pielea-i e sacă şi tare. Ochiĭ samănă cu restul corpuluĭ. Ce-ĭ de făcut?

1) Maĭ întîĭ trebue să se sporească căldura naturală şi să se învingă lenea organelor, pentru ca băetul să suporte din nou o hrană substanţială, şi ca sangvificarea să se îmbunătăţească; în scurt, trebue să se dee o nouă activitate întregeĭ maşinĭ. Trebue să-i se scoată ochelariĭ pentru ca aerul şi lumina să oţeliască şi să întăriască ochiĭ; altmintrelea aceştia, asemenea cu plantele bicisnice carĭ cresc la umbra unuĭ arbore, vor rămînea slabĭ şi bolnavĭ.

2) Ochiĭ vor fi zilnic spalaţĭ, de 2 sau 3 orĭ pe zi, cu apă de molotru, ceia ce-i curăţă şi-i întăreşte. Dar spalarea nu va fi numaĭ cît externă; ochiul însuşi, pe din năuntru, trebue spalat.

3) Băetul va primi în fiecare zi o spalare totală cu apă răce.

4) Va face asemenea în fiecare zi o jumatate de bae.

După 3 săptămînî tînărul avea deja bună înfăţişare, vederea î se îmbunătăţia din zi în zi, puterile-î sporeau, vioiciunea şi veselia creşteau văzînd cu ochiî...

Aplicaţiuni ulterioare: 1) în fiecare zi o jumatate de bae ;—2) o spalare pe săptămînă cu apă şi cu oţet ;—3) primblărî dese cu picioarele goale ;—4) spalarea zilnică a ochilor cu apă de molotru.

In spaţiu de la 6 la 7 săptămînî natura fu pe deplin transformată, ca şi facultatea vizuală.

Un student de 21 anî îmî povesteşte: «Am o constituţie îndestul de slabă, puţină putere şi nicî o dată o poftă de mîncare cum trebue. Am primit o educaţiune cam molatică. Dar ceia ce mă chinueşte maî mult, este faptul că, cu toţî ochelariî, simt că vederea-mî scade din ce în ce maî mult. Mă tem că, dacă va urma încă un an tot aşa, am să orbesc. Ce să fac atuncî? Să trăesc în mizerie fără viitor! Sunt foarte entusiast de viitoarea mea poziţiune şi aş voi, prin urmare să fiu vindecat. Am consultat deja un mare număr de oculişti, carî în timp de anî, mi-au tratat şi maltratat foarte mult ochiî, mi-au dat cele maî violente otrăvurî şi m'au făcut să sufăr enorm de tare — totul fără nicî un rezultat.»

Cînd, ascultînd aceste plîngerî, priveaî pe tînăr, judecarea se impunea de la sine: ochiî îî erau ca şi corpul şi corpul ca ochiî, totul se găsea într'o stare tristă. Corpul fusese rău hrănit, moleşit de îmbrăcăminte; păzirea de ori ce mijloc de oţelire sporea răul. Cît sunt de nechibzuiţî cîteodată păriniţiî pentru copiiî lor!

Pentru a-l vindeca, am ordonat ceia ce urmează: 1) în fiecare noapte spalare totală, sculîndu-se din pat, pentru a spori căldura naturală şi a stimula organizmul; 2) în fiecare zi stropirea genunchilor şi stropirea superioară, pentru a întări, a însufleţi şi a încălzi ;— 3) în fiecare dimineaţă şi în fiecare sară o porţie mică de supă igienică, pentru că natura nu suportă o porţie mare;

—4) hrană substanțială și abținere absolută de la orĭ-ce spirtuoase.

Ochelariĭ au putut fi lepădațĭ din ziua a treia, ochiĭ sufereau deja aerul și lumina.

Cînd tratamentul durase 3 săptămînĭ, în modul indicat, prescriseĭ stropirea superioară și stropirea coapselor pentru o zi, jumatate de bae pentru alta, și se urmă astfel în timp de 4 săptămînĭ. Cît despre ochĭ, puneam să-i spele zilnic, pentru a-i curăți și a-i întări, cu apă cu miere (o linguriță de miere amestecată cu un sfert de litru de apă și feartă timp de 3 minunte).

După 7 săptămîni tînărul prezenta cu totul altă înfățișare. Ochiĭ îĭ erau deja destul de tarĭ, credea că n'a văzut nicĭ odată mai bine. Aspectul i se schimbase. Simțindu-șĭ puterile intelectuale reîmprospătate, simțea din nou plăcere de viață. El zicea: «Nu știam de loc că poate fi cuiva așa de îndămînă cum îmĭ e acum mie.»

Părințiĭ și educatoriĭ să eie decĭ în considerație nu numaĭ cît facultățile sufletuluĭ, dar asemenea și ale corpuluĭ! Tineritul ar fi maĭ fericit și le ar mulțămi ca de o mare binefacere.

Un colegian de 13 anĭ sosește întovărășit de mama sa și expune, după cum urmează, boala sa de ochĭ; «Sufăr totdeauna de cap, indispoziție care mă părăsește rar, cînd și cînd; cu cît durerea de cap e maĭ violentă, cu atît ochiĭ mă dor maĭ tare. De săptămînĭ întregĭ facultatea vizuală scade, cu cît durerile sporesc la cap. Nu pot citi decît foarte puțin timp, și nicĭ odată fără ajutorul ochelarilor. Dacă lucrul nu se schimbă, trebue să 'mĭ întrerup studiele.

Suntem aicĭ de sigur în fața uneĭ îngrămădirĭ de sînge la cap, care exercită o apasare asupra ochilor. Cu cît mînele și picioarele slăbesc și sîngele abondează în părțile superioare ale corpuluĭ, anemia sporește, precum și slăbăciunea generală. E decĭ de trebuință a se aduce sîngele în toate părțile corpuluĭ și a provoca o mai mare activitate în organismul întreg, pentru ca să supoarte o hrană substanțială și să fie astfel întărit în tot întregul seu. Îndată ce năvălirea sîngeluĭ la cap va înceta și

corpul va prinde puterĭ, facultatea vizuală se va îmbunătăţi. Capul părea înflorind din pricina îmbelşugăreĭ singelui, pe cînd restuluĭ corpuluĭ iĭ lipsea singele necesar. Cum mediciĭ nu căutaseră să vindece de cît ochiĭ, fără să se ocupe de întregul corpuluĭ, se înţălege că fie care avusese altă părere: unul credea într'o slăbăciune generală a ochilor, un altul presupunea că se forma o cataractă, un al treilea îşĭ închipuia alt lucru....

Tratament: Colegianul nostru trebui: 1) să îmbrace, la fiecare două zile, o cămeşă muiată în apă răce amestecată cu sare şi s'o ţie o oară întreagă;—2) să-şĭ spele trupul cu apă cu oţet odată pe zi;—3) să facă la fiecare 2 zile o jumătate de bae de 30 secunde, esceptînd zilele în cari îmbrăca cămeşa muiată. Să se continue ast-fel timp de 3 săptămînĭ.

Nu i-am prescris nimic pentru ochĭ; şi cu toate acestea, din ziua a treia suporta deja aerul şi lumina, şi putu să lese ochelariĭ. După 6 zile observa o mică îmbunătăţire în facultatea sa vizuală, şi puterile întreguluĭ seu corp sporiră din ce în ce mai mult.

După 3 săptămînĭ, ochiĭ luĭ erau binişor îndreptaţĭ, şi starea generală a corpuluĭ seu vizibil schimbată: pofta de mîncare creştea din zi în zi, stomahul mistuia hrana cea maĭ substanţială, toată tristeţa dispăru şi veselia tinereţeĭ reveni. Aplicaţiunile ulterioare nu consistau de cît în două sau 4 jumătăţi de bae pe săptămînă.

Care era virtutea acestuĭ tratament? Cămeşa muiată în apă sărată deschidea poriĭ, desvolta căldura naturală, stimula pelea şi întărea astfel organizmul. Spălările însufleţau, întăriau, oţăleau corpul întreg; jumătăţile de bae exercitau o acţiune asemenea, dar intr'un grad maĭ intens.

O mamă-mĭ aduce pe fetiţa sa de 6 ani, care poartă o păreche de ochelarĭ de cari o bunică bătrînă n'ar avea să roşască. Aceştĭ ochelari i-au fost recomandaţĭ de cătră un oculist. Copila, de o slăbăciune generală foarte pronunţată, e cu ochiĭ roşĭ, capul umflat, picioarele şi mînele foarte subţirĭ; într'un cuvînt e o creatură păcă-

toasă. In fiecare zi i se dădea de 2 ori cafea și cîteodată bere; medicul voea să-i deie zilnic, în mici cantități, vin tare.

Cu acest regim fetița, deja așa de slabă din natură, a fost redusă la cea mai mare mizerie. Trebuea deci să eie o hotărîre: să meargă la ruină, sau să schimbe regimul. Aceste propuneri zmulseră lacrimi amare mamei, care credea că sărmana copilă n'ar suferi altă hrană; ea adăogă chiar că n'ar putea fi destul de crudă pentru a refuza fiicei sale ceia ce-i plăcea sau a-i impune un lucru de care n'avea nici o dorință și cu care stomahul seu nu era obicinuit.

Cu toate acestea trebui să se decidă. Copila trebui, timp de o săptămînă, să fie spalată de două ori pe zi cu apă răce amestecată cu puțin oțet, să se primble zilnic cu picioarele goale în aerul liber, să mînînce de două ori pe zi supă de sănătate și să facă la fie-care 2 zile o jumătate de bae. In zilele în cari făcea jumătatea de bae, se mulțumea cu o singură spalare.

După puține zile copila avea cea mai bună poftă de mîncare, mîncînd cu plăcere supa de sănătate și alte alimente substanțiale. In cele întăi două zile ea nu se putea de loc lipsi de ochelarii sei, cari nu fură lăsați de cît a patra zi. I se spalau ochii de 3 ori pe zi cu apă de peatră acră puțin tare (o priză de piatră acră topită într'un sfert de litru de apă caldă). Observați că nu fu deajuns a se spala pleopele numai pe din afară; trebue ca apa oftalmică să intre chiar în ochi.

După 6 săptămîni tratamentul principal era sfîrșit Facultatea vizuală se găsea deja destul de bună. Ochiul suferea foarte bine aerul și lumina, și se îmbunătățea din ce în ce mai mult, cu cît organizmul general devenea mai sănătos și mai viguros. Se poate deci zice cu dreptul: un corp sănătos are ochi sănătoși; dacă ochii sunt bolnavi, corpul asemenea e bolnav.

2. Oftalmie catarală—Conjunctivită.

Conjunctivita sau oftalmia este inflamația membranei

care tapisază partea anterioară a globuluĭ ochiuluĭ şi partea anterioară a pleoapelor, de unde numele de *conjuncțivită*, membrană care uneşte pleoapele de ochĭ.

Un copil de 4 anĭ avea capul umflat şi ochiĭ de tot inflamațĭ; nu suferea un moment lumina zileĭ. Cum să-l vindece? Copilul avea sîngele bolnav, umorile stricate, carĭ produc înăbuşirĭ de sînge în cap, în corp. De acolo umflarea capuluĭ. Indată ce fluidele nesănătoase vor fi fost date afară şi corpul întreg cu capul va fi fost vindecat şi întărit, ochiul asemenea ve fi sănătos şi va suferi din nou lumina zileĭ.

Tratament: In cele întăĭ 12 zile copilul fu zilnic spalat cu apă răce, şi îmbrăcat cu o cămeşă muiată într'o decocțiune de scuturătură de fîn. — In timpul celor 10 zile următoare el fu spalat de două orĭ pe zi şi îmbrăcat cu cămeşa muiată numaĭ cît la 2 zile odată.

După aceste 22 zile, copilul era pe deplin însănătoşat: ochiĭ iĭ erau limpezĭ ca cristalul şi se bucurau de toată puterea lor vizuală. Nu maĭ trebui, încă un oare-care timp, de cît să se spele în fiecare zi. Spălările răci triumfară de căldură şi întăriră natura întreagă, pe cînd cămeşa udată deschidea poriĭ şi absorbea elementile morbide. Organismul fiind astfel curățit, bolnavul era vindecat. Durerea de ochĭ dispăru de odată cu infirmitatea corpuluĭ. Se spălară zilnic ochiĭ copiluluĭ cu apă în care se dizolvase puțin odogaci, pentru a-i curăți de lichidul nesănătos care provenea din corp.

Tinărul Anton, în vrîstă de 9 anĭ, era de cîte-va săptămînĭ aproape totdeauna cu ochiĭ roşĭ. Cînd se deştepta dimineața, pleoapele-i erau ca lipite una de alta şi nu le putea deschide decît după ce îndepărtase coaja cleioasă. De altmintrelea, nu suferea prea mult. Uzase deja de foarte multe leacurĭ, servind a spala sau a bandaja ochiĭ. Unul din mediciĭ consultațĭ de el, iĭ instilase de 3 orĭ pe zi, o doctorie de ochĭ astringentă, care ardea ca focul. Cu toate acestea starea luĭ nu se îmbunătăți; se formă, din contra, un nour pe fiecare ochiu şi un alt medic declară că era de trebuință o operație. Cum părințiĭ se te-

meau de operaţie, se gîndiră să recurgă la apă, ceia ce şi făcură în adevăr.

Nu-i evident că substanţe producătoare de boală se grămădiseră în corp şi-şi găsiseră o eşire prin ochi? Dacă roşaţa acestora şi usturimea nu erau prea accentuate, pricina-i că elementile bolnave nu erau tare caustice: nu-i asemenea o deosebire între apă şi oţet? Ceia ce se scurgea era cleios şi se îngroşa uscîndu-se. Trebue deci şi în acest să se exercite o acţiune rezolutivă şi eliminatoare asupra întregului organizm.

1) Să se facă în fiecare zi jumatate de bae de apă răce, timp de jumătate de minunt, şi să se spele bine în acelaş timp partea de sus a corpului;—să se pue în fiecare zi o cămeşă muiată în apă sarată, şi să se ţie timp de o oară şi jumătate;—3) să se introducă în fie care ochiu, de 2 ori pe zi, o priză mică de zahar fie presurîndu-se, fie suflîndu-se; dar trebue ca zaharul să nu fie redus în pulbere prea fină şi să ajungă chiar în ochiu.—După 15 zile ochii erau restabiliţi şi pacientul declară că era mai bine de cît ori cînd. Faţa sa, de altmintrelea îi confirma spusa:

Care era raţiunea de a fi a acestui tratament? Jumătăţile de băi şi spălările întăreau corpul, eliminînd materiele morbide. Cămeşa muiată în apă sarată stimula puternic pelea şi deschidea porii, aşa ca să procure elementilor viciate o eşire în toate senzurile. Cum zaharul are o putere corosivă (rozătoare), pleoapele făceau întru cît-va, prin clipiri, treaba măturei şi dizolvau astfel materiele morbide din globul ochiului. Zaharul fiind topit, se scurgea din ochi o masă albicioasă. In modul acesta chiar nourii (albeaţa) au fost împrăştiaţi şi eliminaţi. Cînd toate părticelile bolnave au fost extrase, ceia ce o arăta peliţa fragedă, ochii se găsiră curăţiţi şi recîştigară limpeziciunea, fragezimea şi puterea necesară, în acelaş timp pe cînd corpul întreg se simţea vindecat.

O fată, asemenea în etate de 9 ani, avusese scarlatină cu 2 ani în urmă. Din acel moment ea n'a mai fost nici odată sănătoasă. Adesa-i erau ochii inflamaţi, şi cîteodată avea pe corp un număr oare-care de pete

eruptive. Rare orĭ copila avea înfăţişare bună, devenea din lună în lună maĭ slabă, pofta de mîncare maĭ cu samă îĭ lipsea. Vederea asemenea îĭ scăzuse în mod considerabil. In scurt, această copilă era foarte bolnavă.

E sigur că fetiţa n'a fost vindecată pe deplin de scarlatină, şi ceia ce rămăsese în organizm, strica fără încetare sîngele şi umorile. Elementile bolnăvicioase căutau o eşire, cînd icĭ, cînd colo, cîteodată prin nas, care era adesa rînit. Trebue decĭ ca restul boaleĭ, care exercită pustiirĭ în sărmanul corp, să fie dizolvit şi dat afară. Numaĭ atuncĭ va putea reveni sănătatea desăvîrşită.

Fetiţa fu spalată în fiecare zi cu apă răce amestecată cu puţin oţet. Ea maĭ primi încă într'o zi jumatate de bae; ziua următoare o cămeşă muiată în zamă caldă de scuturăturĭ de fîn.

După 15 zile orĭ ce erupţiune dispăruse, ochiĭ erau limpezĭ şi seninĭ şi copila avu înfăţişarea cea maĭ sănătoasă posibilă. Dar pentru a o face din ce în ce maĭ tare, i se administrară, încă un timp oarecare, 2 jumătăţĭ de băĭ pe săptămînă. Aceste jumătăţĭ de bae exercitau o acţiune întăritoare, încălzitoare şi rezolutivă asupra corpuluĭ întreg; spălările întregĭ întăriră şi curăţiră şi cămeşa muiată absorbea. In tot timpul cureĭ i se spala ochii de 2 sau 3 orĭ pe zi, cu apă de molotru, care curăţă organul şi sporeşte puterea vedereĭ.

Un om îmĭ povesteşte: «Anul trecut mi-a căzut pe cap, în partea dreaptă, o bucată de lemn. Eram ameţit de tot. Capul se vindecă; dar din acel moment, din timp în timp am totdeauna durerĭ în aceiaş parte, durerĭ marĭ şi foarte multe materiĭ impure îmĭ curg din ochiul drept, care-ĭ maĭ slab de cît celălalt, şi maĭ nu maĭ văd cu el. Pe acest ochiu e un nour întunecos. Am consultat maĭ mulţĭ oculiştĭ, şi mi s'au instilat foarte multe lucrurĭ în ochiu; dar starea luĭ se agravă, în loc de a se îmbunătăţi. Medicul sfîrşi prin a spune că o operaţie era necesară dar că nu s'ar putea de cît maĭ tîrziu. Trebue să mă prezint după 3 lunĭ».

Se vindecă foarte multe rănĭ; dar la un mare număr

din ceĭ vindecațĭ, rămîn elemente morbide în natură. De acolo vine că cicatricele devin dureroase din cînd în cînd. Aceste elemente morbide, rămase în corp, se disvoltă din ce în ce maĭ mult și devin maĭ virulente. Ceia ce s'a întîmplat în cazul prezent. Pentru a remedia răul, trebue decĭ să se exercite o acțiune rezolutivă și eliminătoare, și să se vindece partea lezată, ceea ce s'a făcut prin tratamentul următor:

1) In fiecare săptămînă bae de aburĭ la cap, care deschide poriĭ și prin urmare asudarea abondentă, elimină foarte multe elemente;—2) In fiecare zi o stropire superioară, care întărește partea de sus a corpuluĭ și care, în urma funcționăreĭ foarte active a acesteia, provoacă o eliminare maĭ considerabilă; căcĭ natura, dacă-i este cu putință, se silește a da afară toate elementile nesănătoase;—3) La fie-care 2 zile, maĭ tîrziu la fiecare 4 zile, o jumătate de bae, pentru ca întregul corp să se simțască susținut și întărit, pentru că rare orĭ e bine a se restrînge acțiunea apeĭ la una singură din părțile sale;—4) cît despre ochĭ, e de ajuns a i spala de două orĭ pe zi cu apă de molotru, care-i curăță și sporește puterea vedereĭ.

După 15 zile nu numaĭ cît partea bolnavă era vindecată; îmbunătățirea se întindea la tot organizmul

Un țăran de 31 anĭ veni să-mĭ spue: «Am avut acum un an o pneumonie (umflarea plămînilor) și acum 2 anĭ o peritonită (inflamația pelițeĭ care învălește mațele). M'am îndreptat; dar de atuncĭ mă simt foarte fără puterĭ. Ceia ce mă dezolează maĭ mult, e că maĭ nu maĭ văd; dacă aceasta va continua, am să orbesc. Toțĭ mediciĭ îmĭ spun că ochilor mei nu le lipsește nimic, dar că-s numaĭ slăbițĭ.»

La acest om slăbirea corpuluĭ e cauza slăbireĭ ochilor. Prin urmare, să încercăm a întări corpul; acesta va comunica atuncĭ puterea sa ochilor.

Tratament: Prescriseĭ 2 stropirĭ superioare și 2 stropirĭ a genunchilor pe zi, și aceasta timp de o săptămînă. Aceste stropirĭ reîntăriră partea de sus a corpuluĭ, precum și extremitățile inferioare. După 8 zile, primi

zilnic o jumătate de bae a căreia acțiune maĭ intensă se întinde la tot corpul, și o puternică stropire superioară, a căreia efect asemenea-i întăritor. Cît despre ochĭ mă mulțumiĭ a-ĭ pune să-ĭ spele de 2 orĭ pe zi cu apă de peatră acră, care are o acțiune caustică și curățitoare. După 3 săptămînĭ starea generală a corpuluĭ era cu mult maĭ bună, și prin urmare vederea se îmbunătățise asemenea. Bolnavul urmă destul de mult timp încă să facă în fie care săptămînă una sau 2 jumătățĭ de bae și o stropire superioară, ceia ce spori foarte mult puterea vizuală și puse tot organizmul într'o stare escelentă.

CAPITOLUL IX.

Boalele urechilor.

Surzenia.

Urechile sunt, după organul vedereĭ, partea cea maĭ importantă a trupuluĭ omenesc. Dacă orbul e nenorocit, surdul e demn de milă. Voițĭ dovada evidentă? Vețĭ găsi-o la surdo-muți: eĭ au organile voceĭ, dar nu știu să vorbească, pentru că nu aud, ceia ce dovedește în acelaș timp că omul e nevoit să învețe a vorbi. Cazul surzenieĭ din naștere nu se întîmplă adesa, pe cînd foarte multă lume perde auzul prin boală. Cîțĭ copiĭ n'am cunoscut cari și-au perdut auzul în urma scarlatineĭ, a varioleĭ sau a uneĭ alte erupțiunĭ! Acest singur motiv ar fi de ajuns pentru a impune fiecăruia datoria de a vindeca afecțiunile de felul acesta prin mijlocul apeĭ. Nu pot crede în adevăr că dacă apa-i aplicată cu inteligență în infirmitățĭ de felul acesta, auzul să se poată perde.

Se întîmplă adesa, nu numaĭ cît la copiĭ, dar asemenea și la adulțĭ, că aceste boale iau auzul în totul sau în parte. Am încrederea că nimeni, dacă-ĭ tratat după

metoda mea, nu-şĭ perde simţul auzuluĭ; dar am văzut cazurĭ în carĭ, în stabilimente hidroterapice, duşurile cu mare răpeziciune au produs tăria urecheĭ sau chiar surzenia complectă.

Auzul poate fi slăbit sau perdut în urma uneĭ căderĭ, a uneĭ palme etc., ceia ce trebue să se pue între accidente. O mulţime de exemple mi-au demonstrat lămurit că cel maĭ bun tratament pentru a vindeca tăria de urechĭ şi chiar surzenia e cura de apă. Tocmaĭ apa rezolvă toate învîrtoşirile, întăreşte organile slabe, readuce elasticitatea în părţile înţăpenite, într'un cuvînt, rezolvă, eliminează şi întăreşte. Eată pentru ce vindecarea-i posibilă, şi sănătatea se poate restabili.

Anna numără 9 anĭ. Ea a avut scarlatină cu doi anĭ în urmă, şi o credeau perdută. Ea s'a restabilit, dar auzul i-a suferit atîta, în cît numaĭ percepe decît oare-carĭ sunete tarĭ. Cum apa-i inoefensivă dacă se întrebuinţază cu inteligenţă, se făcu o încercare hidroterapică. Tratamentul dura de 15 zile, cînd se observă o mică îmbunătăţire. Şase săptămînĭ maĭ tîrziu, fetiţa putea vorbi convenabil, cu toţi acei carĭ se exprimau lămurit.

Aplicaţiunile de apă fură indreptate cînd asupra întreguluĭ corpuluĭ, cînd asupra urechilor. Dacă auzul a suferit din frigurile eruptive, este admisibil că alte părţĭ ale organizmuluĭ asemenea au fost vatamate intr'un grad maĭ mult sau maĭ puţin simţitor; pentru acest motiv era necesar să se lucreze asupra întregeĭ economiĭ. Aceste felurĭ de boale produc uşor tulburărĭ în circulaţia sîngeluĭ, tulburărĭ pe carĭ apa le înlătură fără greutate. Rezultatul acestor boale însăşĭ e o stare de slăbăciune, care durează cîte odată mult timp, anĭ întregĭ; n'avem trebuinţă a o demonstra din nou. Prin urmare cel maĭ bun mod de tratament e de a lucra asupra corpuluĭ în general, pentru a îmbunătăţi toată starea patologică.

Decĭ: 1) In fiecare zi spălare întreagă cu apă cu oţet, durînd cel mult un minunt, făr' a freca, făr' a şterge; această operaţiune regulă cursul sîngeluĭ şi împrăştiă înăbuşirile de sînge.—2) In fiecare zi, o stropire superioară cu stropirea urechilor; stropirea superioară fu practicată

ca totdeauna, dar în acelaş timp se stropeau energic părţile situate după urechĭ şi împrejurul urechilor. Stropirea repetată rezolvea toate învîrtoşirile şi făcea să dispară înăbuşirile de sînge carĭ se puteau întîlni; pe lîngă aceasta, apa răce întărea aceste părţĭ ale corpuluĭ şi îndepărta astfel cauzele carĭ împedecau pe copil să audă.

Cum mediciĭ declarau că nu lipsea nimic organuluĭ auditiv, se înstila în fiecare zi în una din urechĭ, alternînd, 3 sau chiar 5 picăturĭ de unt de migdale dulcĭ. Acest óleu rîdică orĭ ce căldură lăuntrică, moaie şi mlădiază părţile lăuntrice, desvoltă, într'un cuvînt o virtute foarte binefăcătoare.

Un tînăr de 15 anĭ veni să mă găsască: «Am căzut acum 2 anĭ din podul cu fîn, zise el, care-ĭ destul de înalt şi de atuncĭ auzul îmĭ slăbeşte din săptămînă în săptămînă. Am întrebuinţat deja fórte multe medicamente. Acum medicul meu pretinde că trebue să las lucrul în voia întîmplăreĭ.»

După o ureche era o mică rîdicătură care mă făcu să recunosc existenţa uneĭ împedecărĭ de sînge. Maĭ facem să se observe că starea auzuluĭ varia: era cînd maĭ bună, cînd maĭ ră. Cum boala provenea dintr'o cădere, mi se pare probabil că restul corpuluĭ era sănătos şi nu avea trebuinţă să fie tratat. Totuşĭ trebue să spun că acţiunea exercitată asupra corpuluĭ întreg are un efect asupra părţeĭ suferinde. Se poate să se fi format o împedecare de sînge care deşi aflîndu-se după ureche, se lasă a fi maĭ bine împrăştiată printr'o stimulaţiune generală a circulaţieĭ sîngeluĭ. Tot aşa-ĭ cu evaporaţia din întregul corp şi din partea afectată.

Prin urmare, apa aplicată economieĭ întregĭ nu lipseşte a produce astfel un efect asupra auzuluĭ. Decĭ: în fiecare săptămînă 2 spălărĭ totale cu apă răce şi o jumătate de bae. Aceste aplicaţiunĭ întăresc corpul în întregul său şi activează funcţionarea generală a organizmuluĭ. Cit despre urechĭ, se lucrează asupra lor de 2 orĭ pe zi: maĭ întăĭ prin ajutorul uneĭ înfăşărĭ aplicată împrejurul gîtuluĭ şi pe părţile situate după urechĭ; se ţine timp de 2 oare, dar trebue să se ude iarăşĭ după întaia

oară, pentru a înlătura o prea mare dezvoltare de căldură și o îngrămădire fără de vreme a sîngeluî în acest loc. Pe lingă rezolvirea prin fașă, trebue să se întrebuințeze un agent care să discompue și să distrugă grămezile de sucurî viciate, pentru ca aceste materiî să poată fi eliminate prin virtutea stropirilor maî mult sau maî puțin energice, efectuate odată sau chiar de două orî pe zi. In ureche chiar se toarnă ciaî de frunze de soc care răcorește și rezolvă.

Eată cum cazul fu binișor restabilit în spațiu de 5 săptămînî.

Un om de 40 anî veni să se plîngă de boala sa de urechî. «De treî lunî simt că auzul îmî scade din ce în ce maî mult; dacă aceasta va maî urma încă 3 lunî, nu voî maî auzi de loc. Mi-am atras această boală în cursul iernei: am răcit o dată, după care am căpătat niște frigurî arzătoare și o violentă durere de cap. Acum sunt vindecat, afară de această afecțiune a urechilor. Trebue să adaog că, pe lîngă scăderea auzuluî, sufăr întru'una de țiritură care mă supără foarte mult.»

Dacă scăderea auzuluî provine dintr'o răceală, e sigur că urmările aceste răcelî nu rezidă numaî cît în urechi, dar aseminea în restul capuluî, poate încă și aiurea, de și nu se simțesc. Prin urmare trebue să se lupte în contra răuluî, lucrînd asupra urechilor, a capuluî, a corpuluî întreg. Eată deci tratamentul potrivit:

1) Să umble odată pe zi prin apă până la înălțimea pulpelor; aceasta întărește, oțelește și rezolvă, și adese orî are un efect foarte favorabil asupra auzuluî;—2) De două orî pe zi stropirea energică pe partea de sus a corpuluî; o stropitoare de apă e respîndită pe părțile vecine cu urechea; — 3) să se instileze, odată pe zi, unt de migdale dulcî în amîndouă urechile. Acest oleu răcorește, rezolvă și întărește, pe cînd stropirile exercită o acțiune rezolutivă asupra învîrtoșirilor și a înăbușirilor sîngeluî.

După 15 zile auzul era restabilit. Nu maî trebui atuncî pentru a mănținea sănătatea și puterile, de cît să primească 2 puternice stropirî superioare cu stropirile urechilor și 2 jumătățî de bae pe săptămînă.

O fată servitoare era aşa tare de urechĭ, încît n'auzea de cît oarecarĭ vocĭ foarte sonore. Boala de urechĭ pe care o avea de 5 anĭ, se înrăutăţise neîncetat. Persoana fusese adesa electrizată şi întrebuinţase toate leacurile posibile, dar în zadar. La urmă medicii îĭ spuneau că nu maĭ era nimic de făcut. Cu toate acestea m'am hotărît să vin în ajutorul sărmaneĭ servitoare care dealtmintrelea, avea înfăţişarea fragedă şi părea a fi sănătoasă şi tare.

Imĭ ziceam că această viguroasă persoană trebue să aibă împedecărĭ de sînge în cap şi în corp şi că aceste împedecărĭ erau cauza surzenieĭ. Făcuĭ să se aplice apa în modul următor: 1) în fiecare zi 2 sau 3 stropirĭ superioare, întinzîndu-se maĭ cu samă la regiunea urechilor;—2) în fiecare zi o aplicaţiune totală, alternativ cu jumătatea de bae, stropirea dorsală sau stropirea crurală.

Timp de 15 zile nu se observă urma vre-uneĭ îmbunătăţirĭ oarecare. Fata tot păstrîndu-şĭ puterile şi buna înfăţişare, părea că slăbeşte. In a treia săptămînă stropirea superioară fu întărită, aplicată de 3 sau 4 orĭ pe zi, şi urechile primiră în fiecare zi 4 picăturĭ de untdelemn. In cursul acesteĭ săptămînĭ auzul începu a se îmbunătăţi şi după alte 3 săptămînĭ fata auzea din nou bine. Era fericită că-şĭ putea relua serviciul.

Acest succes îmĭ dovedeşte că zurzenia nu era de cît aparentă şi nu mă îndoesc că'n ce maĭ în mare parte de asemenea cazurĭ, auzul poate fi redat surzilor. Dar trebue curaj şi stăruinţă.

O mamă de familie, în vrîstă de 50 anĭ, se plînge că de 6 lunĭ observă o scădere progresivă a auzuluĭ. «Nu maĭ pot vorbi, zise ea, de cît la un mic număr de persoane. De cînd m'am făcut tare de ureche, tot-deauna mi-e capul greu, adesa am ameţală. Din timp în timp, cînd durerea de cap îmĭ slăbeşte puţin, simt o mare apasare în pept.»

Această persoană are bună înfăţişare, peliţa-i e binişor colorată. Am conchis că o puternică năvălire de sînge la cap, şi umflătura capuluĭ întreg mă face să mă gîndesc la împedecărĭ de sînge. Sunt de părere (ecĭ să facă

pe săptămînă 2 băĭ de aburĭ de cap, durînd fiecare 20 de minunte; în fiecare zi sau chiar de două orĭ pe zi o viguroasă stropire superioară cu stropirea urechelor; la fiecare 2 zile o jumătate de bae sau în locul eĭ o spalare totală noaptea, eşind din pat; maĭ mult, în fiecare zi o ciaşcă de ciaĭ de sunătoare, de coada-şoareculuĭ şi de coada-caluluĭ.

Aceste mijloace avură de efect a restabili în 3 săptămînĭ auzul aproape în întregime; se reduseră atuncĭ aplicaţiunile la jumătate, şi urechile fură puse earăşĭ în starea lor normală. Mama de familie se bucura în acelaş timp de îmbunătăţirea simţitoare a stăreĭ sănătăţeĭ sale care cum zicea ea, se îmbunătăţise foarte mult.

Un servitor fu expus într'o zi unuĭ violent curent de aer: el îşi atrase prin aceasta un reumatism foarte puternic şi perdu auzul aproape cu desăvîrşire. Ce să se facă? Indepărtaţĭ maĭ întâĭ urmările curentuluĭ de aer. Aceasta fiind făcută, auzul şi toate cele-lalte părţĭ ale corpuluĭ vor fi din nou în regulă. Intrebuinţarea a 2 băi de aburĭ la cap pe săptămînă şi tot atîtea spălărĭ totale noaptea restabili totul în 12 zile. Indată ce reumatismul dispăru, auzul reveni.

CAPITOLUL X.

Boalele laringeluĭ (înghiţitoareĭ).

Stîngerea voaceĭ.

Un funcţionar îmĭ aduse pe fiul seu care nu putea vorbi. Băetul avea 14 anĭ şi era nevoit să renunţe la studiĭ. Tatăl îmĭ povesti următoarea istorie: «Acum 2 anĭ fiul meu a avut o răceală, faţa şi gura i-au fost cuprinse de mişcărĭ convulzive şi a sfirşit prin a muţi.»

Un medic s'a pus să'l electrizeze un timp destul de îndelungat, fără să obţie rezultat; pe urmă declară că

era da trebuință să tae amygdalele (ghidurile gîtuluĭ), pentru a face să revie voacea. Le-a tăiat, sau maĭ degrabă le-a smult de șepte orĭ: era un adevarat martir. La fie-care operație mă făcea să sper în succes, dar nicĭ odată fiul meu nu și-a cîștigat voacea. La urmă, medicul afirmă că există încă o amygdală pe care trebuea s'o estragă din adînciumea unde era așăzată, dar că trebuea să aștepte cîte-va săptămînĭ pentru a face operația; căcĭ băetul, stors de puterĭ prin operațiele precedente, trebuea maĭ întăĭ să-șĭ recîștige puterile. Sfîrșiĭ prin a mulțumi medicului și a-ĭ regula socoteala, făcîndu-l să înțăleagă că aveam de gînd să caut ajutor aiurea. Am venit decĭ la d-voastră, părinte, pentru a încerca cura de apă.»

Tratament. Tinărul primea în fie-care zi, două stropirĭ superioare și o jumatate de bae, și se preumblă cea maĭ mare parte de timp cu picĭoarele goale.

După 3 săptămînĭ funcționarul veni să-șĭ vadă fiul. Acesta, înștiințat de sosirea tatăluĭ seu, se duse întru întimpinarea luĭ și-l salută cu o voce lămurită și răsunătoare. Tatăl, la vederea fiuluĭ seu așa de bine îndreptat, fu atins pănă la lacrimĭ.

El își găsi copilul într'o stare înfloritoare; voacea perduse orĭ-ce urmă de defectuozitate, era maĭ tare și maĭ limpede de cit orĭ cînd.

Nu fusese decĭ loc a se estrage amygdalele. E sigur că băetul îșĭ atrăsese o mică răceală în cap și în gîtlej, și că boala sa nu era altă ceva de cît o afecțiune reumatismală și spazmotică. Stropirile superioare au întărit partea de sus a corpuluĭ, și prin aceasta asemenea și organile voceĭ. Jumătățile de bae au întărit corpul întreg. Primblările cu picioarele goale au întărit și tonificat tot sistemul nervos. Eată cum boala au fost învinsă și organizmul întreg a fost pus din nou în cea maĭ bună stare posibilă.

Nu pot, cu această ocazie, să mă opresc a striga: ah! dacă numaĭ tineritul s'ar obișnui să se deprindă cu răceala! Cîte mizeriĭ s'ar înlătura prin aceasta!

Tinărul declară el însușĭ: «cît timp îmĭ va da bunul

D-zeu zile, nu voiŭ uita să umblu cu picioarele goale din timp în timp.

O domnişoară de 21 anĭ răci şi-şĭ perdu vocea, aşa că nu maĭ putea să scoată vr'un sunet inţăles. Intăiul medic ce s'a consultat, prescrise inhalaţinnĭ; ele fură practicate timp de 6 săptămîni, fără cel maĭ mic rezultat. Al doilea medic tăminji mult timp gîtlejul cu un penson, şi electriză din timp în timp: dar vocea nu reveni. Aceste manopere fură continuate timp; de 9 lunĭ fără nicĭ un succes. Apă fu ultima resursă în nevoe.

Tratament: în spaţiu de 5 zile persoana primi zilnic 2 sau cîteodată 3 stropirĭ superioară şi o stropire crurală, şi trebue să calce 'n loc apă de 2 ori A cîncea zi tocmaĭ la mijlocul stropireĭ superioare, voacea reveni de o dată, dar nu rămase de cît pentru un sfert de oară. Ea reapăru a doua zi, din nou în timpul stropireĭ superioare, şi de astă dată se mănţinu: fata putea cînta cu o voce limpede, fără să încerce cea maĭ mică osteneală. După 6 săptămînĭ îmĭ scrise că boala dispăruse făr'a lăsa cea maĭ mică urmă.

CAPITOLUL XI

Bóalele bronchiilor şi ale plâmîilor

1. Oftiga plâmîilor

O domnişoară de 19 anĭ îmĭ povesteşte: «treĭ dintre surorile mele au murit oftigoase, şi mă tem să nu cad şi eu victimă aceleiaşĭ boale. Nu tuşesc, ce-ĭ dreptul, dar mă simt adesa aşa de ostenită în cît maĭ nu pot lucra nimic.

Dispoziţia mea morală sufere asemenea, sunt foarte abătută. Rare orĭ am poftă de mîncare; îmĭ trebue foarte puţin ca să mă satur de tot; nu pot suporta hra-

na substanţială. Dacă nu veţi isbuti, părinte, să mă scăpaţĭ, sunt perdută».

Această expunere mă făcu să văd lămurit că organizmul nu creştea de loc, nu ajungea la deplina sa desvoltare, că incepea a peri în mijlocul creşterei. Dacă nu se pune capăt acesteĭ stărĭ de lucrurĭ, se va isca o boală de lungoare şi cuvîntul oftigă va fi în adevăr la locul seu.

Trebue să se caute a se întări corpul pe dinăuntru şi pe dinafară. Un organizm aşa de păcătos nu-ĭ în stare a folosi elementile bune ale hraneĭ. Decĭ să lucrăm prin mijloace interne şi externe.

Tratament: 1) Pe dinafară, în fie-care zi 2 stropirĭ superioare, începînd cu o singură stropitoare de apă şi mergînd puţin cîte puţin până la 5 sau 6 stropitorĭ; umblătura zilnică prin apă timp de una sau chiar 3 minunte; la fie-care 2 nopţĭ o bae de scaun de un minunt. 2) In fie-care dimineaţă şi în fie-care sară, o supă de sănătate puţin sarată; la amează, o hrană simplă şi reperatoare, de preferinţă mîncărĭ făinoase făcute cu făină naturală; în timpul zilei, orĭ de cîte ori se va simţi foame, puţin lapte (nu mult) cu pîne ordinară.

Să se armeze ast-fel timp de 2 sau 3 săptămînĭ. După aceasta: 1) In fie-care zi, o jumatate de bae de 30 secunde; 2) In fie-care dimineaţă, umblătură prin apă până la înălţimea genunchilor timp de 3 minunte; 3) în fie-care zi, 2 stropirĭ superioare. Pentru a desăvîrşi sănătatea, să se facă încă un timp oare-care, 2 sau chiar 4 jumătăţĭ de bae pe săptămînă.

Stropirea genunchilor şi mersul prin apă au o acţiune inviorătoare şi întăritoare, şi îndepărtează elementile morbide. Stropirea superioară întăreşte partea de sus a corpuluĭ. Baea de şăzut întăreşte tot organizmul.

După 6 săptămînĭ toată această fire era aşa de bine transformată în cît toate semnele oftigeĭ dispăruseră şi fata avea din nou plăcere să trăiască şi să lucreze. Ea a fost aparată de sigur de-o boală de lungoare. Trebui

să urmeze a face, mult timp încă, 2 sau 4 jumătăţi de bae pe săptămînă.

O fată de 23 de ani îmi descrie starea sa patologică după cum urmează: «Sunt totdeauna aşa de obosită în cît nu mă mai pot ocupa de nimic. Anul trecut am avut timp de 4 săptămînĭ, o tusă destul de vie, dar fără să scot flegmă. Acum nu mai tuşesc, dar am totdeauna dureri în partea stîngă, cînd mai mult, cînd mai puţin. N'am de loc poftă de mîncare, afară de cît pentru lucrurile acre şi foarte sarate. Nu pot mînca lapte de loc. Anul trecut fratele meu a murit oftigos; acum şese ani sora mea a avut aceiaşi soartă. Sunt oare şi eu perdut asemenea? Mă tem foarte mult».

Nu-i nici o îndoială că oftiga încolţise la această persoană. Totuşi e cu putinţă a o vindeca prin următorul tratament:

1) La fie-care 3 zile, o jumatate de faşă, muiată într'o decocţiune de ramurĭ de brad, aplicată în stare caldă şi mănţinută timp de o oară; 2) în fie-care zi, o stropire superioară, o primblare prin apă timp de una până la 4 minunte, şi o stropire a genunchilor.

Să se urmeze ast-fel timp de 15 zile. Pe urmă: la fie-care 3 zile, 2 comprese superioare şi 2 comprese inferioare, fie-care timp de 45 minunte; 2) la fie-care 2 zile jumatate de bae; 3) în fie-care zi umblătură prin apă şi o stropire superioară.

Să se urmeze ast-fel timp de 3 sau 4 săptămînĭ, să mînînce de 2 ori pe săptămînă supă de sănătate, şi să se păzască de toate mîncările acre sau tare sarate. Cea mai bună hrană e ordinarul cel mai simplu. Mai mult încă, bolnava trebue să uzeze zilnic de cura de enipere şi să eie, în fie-care sară 4 linguri de ciai de absint. Sînziana şi absintul procură sîngeluĭ cele mai bune elemente, şi sunt principalul leac în contra cangreneĭ. Persoanile predispuse la asemenea boală fac bine să uzeze adesa de sînziană şi de absint, dar totdeauna în porţiuni mici.

Marte povesteşte următoarele: «De mai multe săptămînĭ am, cum zic medicii, o afecţiune catarală la vir-

ful plămîilor. Unul din eĭ chiar a declarat că trebue să mă tem de oftiga plămîilor. Tusesc foarte mult, maĭ cu samă noaptea, şi simt dureri în umerĭ la dreapta şi la stînga.

Stupesc foarte mult dar stupirile în general nu-s de cît flegmă. N'am poftă de mîncare.

Picioarele-mĭ sunt vecnic răcĭ, şi puterile-mĭ sunt foarte slabe; cîte odată am puţine frigurĭ. Sunt totdeauna constipat şi nu pot eşi afară fără să fi luat hapurĭ».

Aceste simptome sunt în adevăr ale oftigeĭ, care nefiind încă de cît la începutul eĭ, poate fi regulat vindecată prin tratamentul următor:

1) In fie-care zi, 2 stropirĭ superioare şi 2 stropirĭ a genunchilor; 2) în fie-care săptămînă, 2 băĭ de scaun de un minunt; 3) la fie-care cias, de la amează până sara, o lingură de apă; 4) în fie-care zi, 6 la 8 fire de enipere.

Să se urmeze astfel 10 sau 12 zile,

Să se întrebuinţeze apoĭ: 1) în fie-care zi, o stropire superioară de 3 la 5 stropitorĭ de apă;— 2) într'o zi jumatate de bae, în altă zi stropirea crurală; 3) în fie-care zi să umble prin apă sau să se primble disculţ la aerul liber; 4) la dejun o supă igienică, şi, in general, o hrană tare.

Trebue să se urmeze stropirile superioare până ce durerea a dispărut complect; asemenea şi jumătăţile de bae, 2 sau 3 pe săptămînă.

Toate simptomele neliniştitoare se împrăştiară în 6 săptămînĭ; pe urmă fu deajuns a face, pentru a întări sănătatea maĭ mult, o jumatate de bae pe săptămînă, precum şi 2 stropirĭ superioare şi tot atîtea stropirĭ crurale.

Stropirile disfac flegmele, liniştesc inflamaţia şi întăresc organile închircite. Stropirile genunchilor atrag spre regiunile inferioare sîngele grămădit în partea de sus, în acelaş timp pe cînd întăresc. Jumătăţile de bae au o acţiune întăritoare şi înviorătoare.

Boabele de enipere susţin stomahul pentru mistuire

şi îmbunătăţirea sucurilor. Lingura de apă lecueşte constipaţia, care dispare după puţine zile.

Un tînăr de 24 anĭ se plîngea amar. «Am, zice el, o enormă înăbuşire de sînge în piept; o mare ingrămădire de mucozităţĭ; scot în toate zilele o gramadă de stupit lipicios, şi totdeauna mă doare peptul. Am înghiţit deja o mulţime de doctoriĭ şi îndreptarea se face să fie aşteptată în zadar.

De curînd medicul mi-a spus că oftiga începe a prinde puţin cîte puţin, şi eu însu-mĭ o simt; căcĭ răsuflarea cîte odată-mi e foarte grea, şi puterile mi au scăzut foarte mult. Nu pot face de cît lucrărĭ uşoare şi nu maĭ am nicĭ un curaj. Aş avea poftă de mîncare; dar tot ceia ce mînînc imĭ face rău.

Eată un caz ce prezintă toate simptomile oftigeĭ. Totuşĭ, bolnavul fu deplin vindecat cu următoarele mijloace:

1) Primi, în fie-care zi, o stropire superioară şi o stropire pectorală; aceasta din urmă consistă în aceia că, culcat pe spate, i se stropeşte peptul. 2) In fie-care săptămînă, de 2 orĭ succesiv compresa superioară şi compresa inferioară, durînd fie-care 45 minunte. 3) In fie-care zi, o umblare prin apă timp de la 2 la patru minunte. 4) In fie-care zi o ciaşcă de ciaĭ făcută din foenum graecum, împărţită in 3 porţiĭ; 5) la dejun, o ciaşcă de lapte, în care s'a fert o linguriţă de molotru rîşnit timp 3 de minunte. Acelaş lucru se repetă sara.— Pentru rest, să nu se schimbe nimic din regim, numaĭ dacă a fost simplu şi reparator.

După 4 săptămînĭ bolnavul era vindecat. Pe urmă făcea 2 sau 3 jumătăţĭ de bae pe săptămînă.

Stropirile superioare au întărit corpul şi au eliminat masa mucozităţilor; ciaiul a rezolvit şi curăţit; compresele au avut un efect întăritor şi rezolutiv; laptele amestecat cu molotru a dizolvat materiele viscoase şi au întărit stomahul.

Un fiu de ţăran, în vrîstă de 28 anĭ, veni să-mĭ spue: »De maĭ bine de 6 luni am o tusă puternică şi scot fără încetare o cantitate de stupit flegmos. Lumea pre-

tinde că-s oftigos, și medicul însuși crede că am o boală primejdioasă.»

Trăsăturile bolnavului erau șterse, aspectul îndestul de rău. Starea lui era astfel în cît trebui să se curățe toată partea de sus a corpului de materiile flegmoase, pentru ca sănătatea să poată veni de la sine. Pentru acest sfîrșit:

1) In fie-care zi două stropiri superioare, o umblare prin apă, o stropire a genunchilor; 2) a treia zi o stropire dorsală și o jumatate da bae; 3) a cincea zi o bae întreagă.

După aceasta bolnavul declară că se află bine, mai bine de cît ori cînd. Scosese o masă de stupit cleics și curățise ast-fel peptul.

Stropirea superioară ajutase natura a da afară toate materiele de prisos din bronchiu, din plămîiî din pept. Stropirile genunchilor împedicaseră a se năvăli prea mult sînge în partea de sus a corpului, înviorînd și întărind picioarele. Stropirea dorsală, jumatatea de bae, baea întreagă, întăriseră tot organizmul și favorizaseră îndepărtarea elementelor nesănătoase din partea de jos a pînticeluî.

Clara povestește: «acum 6 lunî, am fost prinsă de o curgere de sînge subită, de o stupire de sînge.

Accidentul se repetă atuncî la fie-care 3 sau 4 săptămînî. Tușam foarte mult, nu puteam dormi, n'aveam poftă de mîncare; cea maî mare parte din timp aveam gutunar și stupeam foarte mult; aveam adesa o greutate mare să mă răsuflu și un junghiu violent în partea stîngă. Diferițî medicî au declarat unanim că am un catar la vîrful plămîilor și că plămînul stîng e atins».

Cum să se trazeze acest caz? Prescriseî: 1) în fie-care zi, două stropirî superioare, o strepire crurală și o stropire a genunchilor, aceasta timp de o săptămînă;— pe urmă 2) în fie-care zi, 2 stropirî superioare, o stropire crurală și o jumatate de bae, aceasta în timp de 10 zile; 3) în sfîrșit în fie-care zi 2 jumătățî de bae și 2 stropirî superioare, aceasta timp de 15 zile.

Tratamentul nu ținuse 4 săptămînî și deja tusa nu mai exista, pofta de mîncare era deplin restabilită și

somnuĭ reparator se întoarse. In timpul cureĭ cantităţĭ de flegmă se disfăcuseră, mult maĭ mult de cît înainte. La urmă stupirile încetară complect, precum şi junghiul din coastă, şi bolnavul declară că nu-ĭ maĭ lipsea nimic.

Ce fusese această afecţiune? Persoana avusese o înăbuşire de sînge generală, peptul gras. Umorile flegmoase au fost date afară cu îmbelşugare, ceia ce-a făcut să dispară junghiul din coastă. Fusese şi timpul pentru a preveni oftigu sau o boală a plămîilor.

Stropirile superioare au disfăcut peptul şi bronchiile de îngrămădirea flegmelor, întărind partea de sus a corpuluĭ. Stropirile crurale au întărit şi încălzit regiuuile joase.

Stropirile genunchilor au avut acelaş efect, dar într'un grad inferior. Cele două felurĭ de stropirĭ au atras sîngele, înainte de toate, de sus în jos. Jumătăţile de băi au întărit şi oţelit întregul organizmuluĭ.

Pe dinăuntru, bolnavul luase, in fie-care zi o ciaşcă de ciaĭ de sunătoare şi de coada şoareculuĭ, împărţită în 3 porţiĭ. Această doctorie a avut de efect să uşureze darea afară a umorilor flegmoase, în acelaş timp pe cînd a îmbunătăţit sîngele.

2. Fluxiunea peptului (pneumonie).

Un bolnav veni să-mĭ facă următoarele declaraţiĭ: «acum 7 lunĭ, am avut o afecţiune a şelelor şi o inflamaţie a plăminuluĭ drept. Am dus-o mult timp cu aceste 2 boale.

Acolo unde inflamaţia plămînilor începuse rămase mereu o mare durere. care scădea cîteodată, dar nu întîrzia nicĭ odată să revie. La această durere veni să se adaoge o mare obosală, precum şi o nouă durere în spate, cîte odată asemenenea o înfiorare trecătoare. Pe spate şi pe şăzut se formară maĭ multe abcese micĭ; dar ele nu m'au uşurat, şi acum sunt incapabil a-mĭ căuta de slujbă.»

Tratament: 1) In fiecare noapte să se spele corpul întreg, pe urmă să se pue în pat fără să se şteargă ;— 2) în fiecare dimineaţă o stropire crurală ; — în fiecare după amează o stropire dorsală ;—3) în fiecare zi o umblare prin apă.

Să se urmeze astfel timp de 15 zile. Pe urmă : 1) în fiecare zi o jumatate de bae şi o stropire superioară ;— 2) la fiecare 2 zile să se adaoge o stropire dorsală. — Să se urmeze din nou timp de 15 zile.

Aceste diferite aplicaţiunĭ fură practicate timp de 4 săptămînĭ, la sfîrşitul cărora bolnavul se bucura de o bună poftă de mîncare şi de un somn escelent, era vesel şi se simţea tare. Toate durerile trecuseră.

Ce-ĭ lipsise bolnavuluĭ? In părţile suferinde elementile morbide nu fuseseră eliminate şi în stare de slăbiciune se formează înăbuşirĭ de sînge. Dovada era tremurul febril al corpuluĭ. Aplicaţiunile de apă remediară răul : spălările de noapte sporiră căldura naturală şi favorizară asudarea ; stropirile eliminară materiele nesănătoase din partea de sus a corpuluĭ şi din şăle, şi jumătăţile de bae întăriră tot organizmul.

3. Emphisemă[1]) pulmonară.

Un domn de 57 anĭ se plînge după cum urmează: «Respir cu mare greutate, cîteodată aşa de greu că nu maĭ pot merge de loc. Dacă aceasta urmează încă şase lunĭ, nu voĭ maĭ putea.»

Tratament : 1) în fiecare zi 2 stropirĭ superioare ;—2) în fiecare zi o stropire a genunchilor şi o stropire a coapselor ;— 3) la fiecare două zile o bae de scaun, în loc de stropirea genunchilor ;—4) în fiecare zi de două ori estract de enipere, de cacadîrĭ şi de absint, în dosă de 50 picăturĭ amestecate cu 12 sau 15 lingurĭ de apă, să se eie în spaţiu de 30 minunte.

[1]) Beşică pricinuită prin introducerea aeruluĭ sau desvoltarea de gazurĭ în ţesătura celulară a corpuluĭ.

Acest tratameut durâ 4 săptămînĭ, după carĭ bolnavul era sănătos. Plămîiĭ fuseseră foarte tare umpluţĭ, şi pînticele plin de gazurĭ; de unde lenevirea organelor şi slăbirea. Stropirile alungară această lene, stimulară funcţionarea organelor, dădură afară mucosităţile. Băile de şezut întăriră partea de jos a pînticeluĭ şi expulzară gazurile. Extractul curăţi canalul, înlătură vînturile din stomah si îmbunătăţi mistuirea. Pentru viitor nu maĭ trebui să facă decît din cînd în cînd o stropire superioară, o stropire a genunchilor, o bae de scaun şi o jumătate de bae: aproape la fiecare 2 sau 3 zile o aplicaţiune.

Un om de 33 de anĭ se plînge în supărarea sa: «Acum 7 anĭ am avut o pneumonie puternică. Desperau de a mă scăpa. De atuncĭ nu maĭ sunt slăbit de tusă; această tusă ia cîteodată marĭ proporţiunĭ. Am totdeauna catar şi adesa în partea dreaptă durerĭ viĭ. Medicul a spus că aceasta va trece cu timpul, că-ĭ o emphisemă pulmonară. Dar eată că răul creşte; n'am nicĭ o dată o poftă de mîncare cum trebue, puterile mă părăsesc şi asud îndată, chiar cînd nu mă dedau de cît la ocupaţiunĭ foarte uşoare. Toate medicamentile pe carĭ le am luat după pneumonie n'au produs de cît acest rezultat.»

Pneumonia nu putuse fi pe deplin vindecată; acolo unde inflamaţia fusese maĭ arzătoare, ceia ce rămăsese din ea exercita cele maĭ marĭ stricăciunĭ. Trebui decĭ să caut a întări organizmul şi a curăţi elementile nesănătoase.

Prin urmare: 1) în fie care zi 2 stropirĭ superioare, întărindu-le la fiecare dată cu una sau două stropitorĭ de apă;— 2) în fiecare zi o stropire crurală şi o jumătate de bae Să se urmeze astfel 3 săptămînĭ.

Pe dinăuntru: 1) să se eie în fiecare dimineaţă şi în fiecare sară o ciaşcă de lapte care s'a fiert cu puţină miere şi molotru;—2) în fiecare zi o ciaşcă de ciaĭ de foenum graecum, împărţită în 3 porţiunĭ micĭ;—3) pentru rest, o hrană substanţială, dar spirtuoase de loc.

După 7 săptămînĭ bolnavul era radical vindecat. Pentru a-şĭ întări sănătatea, luă obiceiul a face 2 sau 3

jumătățĭ de bae pe săptămînă, precum și o stropire superioară și o stropire a genunchilor.

Stropirile superioare întărind partea de sus a corpuluĭ au rezolvit toate elementile morbide din piept şĭ din plămîĭ. Stropirile genunchilor și a coapselor au exercitat o acțiune analoagă. Efectul pe care l'au produs aceste aplicațiunĭ asupra părților individuale, jumătatea de bae l'a produs asupra întreguluĭ corp. Laptele hrănește bine, îmbunătățește stomahul și lucrează în acelaș timp în contra tuseĭ. Foenum graecum înlătură căldura lăuntrică, rezolvă și elimineazǎ înăbușirile de sînge. In modul acesta organizmul întreg reintră în ordine, și sănătatea se restabili.

Un student are înfățișare urîtă, se plînge de durerĭ in partea stîngă a pieptuluĭ. Mediciĭ declară că-ĭ un catar la vîrful plămînuluĭ și o emphysemă. Maĭ mult încă, e anemic și slăbit.

Trebue să se considere aicĭ 3 puncte: 1) partea suferindă a pieptuluĭ, 2) anemia, 3) slăbirea generală.

Maĭ întăĭ e de trebuință a se lucra asupra părțeĭ suferinde, în scopul de a o întări și de a expulza elementile bolnăvicioase: acest scop e atins prin stropirea superioară, care întărește toată partea de sus a corpuluĭ, stimulează funcționarea organelor trunchiuluĭ, provoacă eliminarea materielor producătoare de boală și grăbește darea afară a mucosităților. Decĭ, în timp de 6 zile, 2 stropirĭ superioare zilnice, carĭ se întăresc din zi în zi.

Cum toată economia-ĭ slăbită, a doua aplicație de apă e stropirea coapselor care-ĭ de ajuns să se practice odată pe zi. In 6 zile pieptul se întări în mod considerabil și partea de jos a corpuluĭ cîștigă puterĭ văzînd cu ochiĭ. Iată pentru ce e bine să se urmeze stropirea superioară o dată de zi, pentru a întări tot maĭ mult partea de sus a corpuluĭ. Pentru a stimula și a însufleți tot organizmul se întrebuințază stropirea dosuluĭ și a genunchilor: decĭ în fiecare zi o stropire dorsală și o stropire a genunchilor, care se poate repeta odată în caz de timp frumos. Maĭ cu samă stropirea genunchilor operează alun-

garea sîngeluĭ şi regularitatea eşirilor afară. Să se urmeze astfel timp de 12 zile.

Se produce o acţiune maĭ tare asupra părţeĭ de sus a corpuluĭ prin ajutorul stropireĭ superioare şi a stropireĭ pectorale, pentru a-ĭ reda toată vigoarea, a asigura în contra reîntoarcereĭ boaleĭ şi a-ĭ da îndestulă putere pentru a lupta cu folos contra acceselor nouă.

Pentru a întări organizmul şi a-l pune într'o activitate maĭ mare, e de folos a se face, alternativ, într'o zi stropirea dorsală, ziua următoare jumătate de bae. Cea întăĭ lucrează maĭ cu samă asupra sistemuluĭ spinal şi pune maşina în mers; a doua întăreşte întregul economieĭ.

Cu ajutorul acestor aplicaţiĭ, practicate timp de cîteva zile, peptul fu curăţit, corpul îşĭ recîştigă deplina sa desvoltare de puterĭ, organizmul fu restaurat, pofta de mîncare şi somnul îşĭ reluară drepturile lor, tusa dispăru.

Pe urmă fu de ajuns să facă 2—4 jumătăţĭ de bae pe săptămînă. pentru a întări maĭ mult sănătatea.

E un mare număr de mijloace pentru a rezolvi şi elimina elementile morbide: 1) Ciaiul de frunze de toporaşi preparat cu lapte în doze de două ceşte micĭ pe zi; — 2) ciaiul de foenum graecum, escelent pentru a discurca peptul împedecat şi plin de necurăţeniĭ.

4. Asthma (stenos).

Un om de o condiţiune înaltă veni să facă următoarele declaraţiunĭ: «Incerc totdeauna o mare greutate de a respira; dar în timpul nopţeĭ, accesul devine cîte o-dată aşa de violent, în cît sunt nevoit să sar jos din pat şi să răsuflu aerul proastpăt pentru a găsi oarecare uşurare. Simt aşa apasare la pept, ca şi cum totul are să se sfarme în mine. Pofta de mîncare-mĭ lipseşte cu desăvîrşire, şi cînd mînînc, răul sporeşte. Cît despre somn el fuge neîncetat de mine, pentru că mi-e cu neputinţă să stau liniştit. Foarte adesa asemenea sunt cuprins de

un fior lăuntric; e ca și cum aşĭ avea în mine niște friguri carĭ nu izbutesc să se arăte Sufăr asemenea de constipație, ceia ce pretinde neintrerupt un tratament special. Ceia ce mi-au dat medicii, pare maĭ intăĭ să mă ușureze; dar în curînd totul reintră în hăugașul obișnuit. Dacă infirmitatea-mĭ sporește încă, nu voĭ maĭ duce-o mult timp. Eată deja săptămînĭ de cînd durează aceasta și merge din rău în maĭ rău.»

Tratament: Să se facă 2 zile dearîndul, în fiecare zi de 2 orĭ, o stropire superioară și o stropire a genunchilor; după aceasta, în fie-care dimineață o jumătate de fașă de o oară și jumătate, muiată într'o apă bine caldă; în fiecare după-amează să se moae în apă și oțet o pînzătură îndoită în 6 și să se aplice de tot caldă pe piept și pîntice, și să se învălească cu o cuvertură de lînă. Să se urmeze astfel timp de opt zile.

Care fu efectul? După întăia jumătate de fașă urina deveni tulbure și grasă, ca și cum niște buboae ar fi spart înăuntru și ca și cum sînge și punoĭ ar eși cu urina. Inainte bolnavul scotea puțin liquid escremental, pe cînd acesta acum devenea din zi în zi maĭ îmbelșugat, dar asemenea maĭ gros și maĭ murdar. După 4 zile răsuflarea era, în intervale, mult maĭ ușoară, înfiorarea febrilă lăuntrică scăzuse în mod însămnat și pofta de mîncare revenea din ce în ce maĭ mult. După alte patru zile aceleașĭ aplicațiunĭ înlăturaseră complect acesele stenosuluĭ; răsuflarea, cu toate acestea, rămînea cam grea.

Aplicațiunile ulterioare fură: 1) în fiecare zi o stropire superioară și o stropire a genunchilor;—2) în fiecare după amează, o compresă îndoită de maĭ multe orĭ muiată în apă caldă și în oțet și aplicată pe partea de sus a corpuluĭ, timp de 2 oare. După ce aceste operațiunĭ durară 10 zile, organizmul întreg se găsea restabilit.

Care era natura acesteĭ afecțiunĭ? Bolnavul fusese plin de sus până jos de materiĭ morbide, carĭ au trebuit rezolvite și eliminate. Intăile stropirĭ exercitară o acțiune pătrunzătoare asupra tuturor organelor, înfășările și com-

presele rezolveau în toate sensurile. Dispariţia gradată a simptomelor de frigurĭ arăta că substanţele producătoare de boală se duceau, şi îndată ce împedecarea răsuflăreĭ nu maĭ exista şi pofta de mîncare apărea, natura era curăţită şi vindecată.

Un pacient se plînge: «Eată 3 anĭ deja de cînd sufăr de o afecţiune foarte gravă a peptuluĭ, de obiceiŭ respiraţia mi-e escesiv de grea, maĭ cu samă în timpul nopţeĭ. Eşirile afară sunt foarte grele, şi cîte odată mă simt tare rău. Am adesa rîgîiturĭ, după carĭ mă găsesc puţin uşurat.»

Tratament: 1) în fiecare dimineaţă o stropire crurală; —2) după 2 oare o stropire crurală;—3) la 2 ore după amează o stropire dorsală;—4) la 5 oare umblare prin apă; — 5) pe dinăuntru, în toate zilele o ciaşcă de ciaĭ de coada şoareculuĭ, de sunătoare şi de coada caluluĭ.

Această cură vindecă bolnavul în 3 săptămînĭ. Locul principal al boaleĭ era în partea de jos a pînticeluĭ. Vînturile se suiau şi exercitau o apasare asupra organelor din partea de sus a corpuluĭ. Stropirea superioară şi stropirea genunchilor întăriră corpul, stropirea dorsală întări pînticele şi expulză gazurile; mersul prin apă are asemenea efect întăritor, maĭ cu seamă asupra regiuneĭ lombare. Ciaiul curăţi lăuntrul, maĭ cu samă rarunchiĭ.

CAPITOLUL XII

Boalele stomahului.

Pintre numeroasele boale carĭ chinuesc sărmana omenire se întîlnesc adesa acele de stomah. Care-ĭ omul să nu se plîngă cîteodată de stomah? Totuşĭ sunt încredinţat că la cea maĭ mare parte din persoanele carĭ se plîng de stomah, nu-ĭ de loc bolnav acest organ: aproape totdeauna sdruncinarea sănătăţeĭ vine din altă pricină, din influenţa unuĭ agent oare-care.

Dealtmintrelea, are cineva de ce se mira de marele număr de boale de stomach, pe carĭ medicii le înşiră, dacă se ţine socoteală de modul în care se tratează stomahul, de tot ceia ce-i silit el a arsorbi ? Cîteodată se chinueşte stomahul prin lipsă, nedîndui-se nimic ; dar maĭ adese orĭ el e maltratat printr'un esces de umplere, prin necumpătare în băutură şi mîncare. Se îndoapă cu o masă de lucrurĭ carĭ disfată gustul, dar carĭ fac rău stomahuluĭ ! Şi cînd caută cine-va a vindeca o boală de stomah sau orĭ-ce altă infirmitate, de cîte nu se întîmplă să-i se dee otrăvuri carĭ n'ar putea face de cât rău !

1. Gastralgie (durere de stomah).

O văduvă de 54 ani suferea de stomah de anĭ întregĭ, părea foarte ostenită, era foare slabă şi stoarsă de puterĭ ; sîngele-ĭ era foarte sărăcit, avea puţină poftă de mîncare şi simţea necontenit o apasare în stomah. Căldura naturală-i era redusă la minimum. Sărmana femee, de şi învălită în lînă, totuşĭ aproape tot deauna-ĭ era frig.

Am recunoscut la ea un esces de delicateţă şi de moleşire, urmare a obiceiuluĭ de a se îmbrăca prea călduros. Cum n'avea în de ajuns căldură, organizmul ei nu funcţiona cum trebue ; prin urmare, maşina era leneşă şi nu lucra. Aveam dovadă în pelea cu totul sacă, pele care părea numai cît că acopere corpul, fără să fie lipită de el. Trebui deci, mai întâĭ să se readucă căldura, viaţa, activitatea în această natură, pentru a o putea vindeca.

Pentru acest sfîrşit, prescriseĭ : 1) în fie-care săptămînă, de două ori cămeşa muiată în apă sarată destul de caldă, să se ţie timp de o oară şi jumătate ; ea sporeşte căldura, deschide poriĭ şi stimulează funcţiunile peleĭ. 2) în fiecare săptămînă de două orĭ faşa mare, sub braţe, muiată în apă sarată de tot caldă, durînd o oară şi jumătate ; ea exercită asupra părţeĭ de jos a corpuluĭ aceiaş acţiune pe care cămeşa o exercită asupra trunchiuluĭ ;—3) în fiecare zi o spalare cu apă cu oţet, sculîn-

duse din pat şi culcîndu-se earăşĭ după operaţiune ; — 4) Pe dinăuntru, hrană bună şi simplă, supă de sănătate dimineaţa şi sara, 6 sau 8 boabe de eniperere pe zi, dimineaţa şi sara 4 linguri de ciaĭ de sînziană, de absınt şi de sunătoare. Boabele de enipera şi ciaiul fac bine stomahuluĭ.—Să se urmeze astfel timp de cincisprezece zile.

Toată starea bolnaveĭ s'a îmbunătăţit în acest spaţiŭ de timp, din toate punctele de vedere. Aplicaţiunile ulterioare fură : 1) o stropire superioară şi o stropire crurală pe zi ;—2) la fiecare 2 zile o bae de scaun de un minunt ;—3) două jumătăţĭ de bae pe săptămînă.—Baea de scaun întăreşte şi încălzeşte pînticele, jumătatea de bae întăreşte corpul întreg. Pentru întrebuinţarea internă, boabele de enipere şi ciaiul fură mănţinute.

După 5 săptămînĭ pelea se lipea foarte bine de corp, toate părţile organizmuluĭ se bucurau de o căldură egală şi faţa avea din nou un colorit viu.

Pentru a întări maĭ mult starea sănătăţii, fu de ajuns a face 2 sau 3 jumătăţĭ de bae pe săptămînă, maĭ tîrziu una sau două, ceia ce procură o bună stare de mirat.

Un servitor zise : «Acum 4 săptămînĭ am mîncat ceva care mi-a rămas în stomah. De atuncĭ nu maĭ am poftă de mîncare, am disgust aproape pentru toate mîncările, cîteodată vînturĭ şi umflăturĭ în pîntice, adesa durere de cap, din cînd în cînd frigurĭ. Cred că mi-e stricat stomahul.»

Da, stomahul era stricat, nu era îndoială. Pentru aceasta pacientul trebui : 1) Să aplice de 4 orĭ, zi cu zi, pe stomah şi pe pîntice, scuturăturĭ de fîn opărite, înfăşurîndu-le cu o pînzătură în formă de cataplasmă ;— 2) să se eie zilnic un ciaĭ de centaurea, de sînziană şi de boabe de enipere. — După 4 zile încurcăturile din stomah erau împrăştiate, şi servitorul putu să-şĭ eie din nou serviciul.

Un altul îmĭ relatează : «am băut, fiind asudat, foarte multă apă răce, şi în curînd după aceia am simţit

o mare durere. Acum nu maĭ pot minca nimic, toate mîncările-mĭ displac, şi foarte adesa am frigurĭ.»

Tratament: 1) patru zile de-a rîndul, o jumatate de faşă, care va ridica răceala provenind din apa răce şi care va activa funcţionarea organizmuluĭ;— 2) în fie-care zi, o ciaşcă de ciaĭ de absint şi de centaurea, împărţită în 3 porţiunĭ.

Răul dispăru în 4 zile. Pentru a întări maĭ mult stomahul, am recomandat cura de enipere, care face cel maĭ bun serviciu posibil în această privinţă.

Un domn, în vrîstă de 48 anĭ, veni să-şĭ expue astfel plîngerea: «Am un stomah slab, care sufere foarte puţin liquide. Numeroasele gazurĭ, carĭ se grămădesc în el, esercită constant o apasare asupra peptuluĭ, mai cu samă asupra inimeĭ. Cea maĭ mare parte de timp respiraţia îmĭ e jenată, mistuirea foarte înceată; în urma acestora, sunt de obicei în toane supărăcioase. Dacă mă duc la un medic, îmĭ dă sărurĭ de curăţenie, şi puţin după aceia are loc acelaş lucru. Am întrebuinţat deja mulţime de lucrurĭ, dar am găsit puţină uşurare. Ce să fac?»

Tratament: 1) De două orĭ pe săptămînă, să se aplice scuturăturĭ de fîn opărite pe pîntice şi pe stomah, în stare caldă, şi să se mănţie timp de o oară.—2) La fie-care două noptĭ, să facă o bae de scaun cu apă răce, durînd o minuntă.— 3) De treĭ orĭ pe săptămînă, să se spele corpul întreg cu apă răce, cu care se amestecă puţină sare.—) In fie-care zi, o ciaşcă de ciaĭ de absint, de sînziană şi de mintă, împărţită în treĭ porţiuni.

Care-ĭ efectul acestuĭ tratament? Scuturăturile de fîn încălzesc corpul, eliminează gazurile, absorb umorile viciate şi întăresc organizmul întreg. Ciaiul favorizază mistuirea, dizolvă substanţele morbide şi le eliminează.

Pentru a perfecţiona starea sănătăţeĭ, e de folos a se face în fie-care săptămînă, 2 băĭ de scaun, una sau 2 spălărĭ totale, şi o ciaşcă din sus zisul ciaĭ, împărţită tot în treĭ porţiĭ.

Un tînăr de 16 anĭ, veni la mine într'o stare foarte

de plîns, stîns pe deplin, şi-mĭ ceru să fie vindecat. Consultase deja mai mulţĭ medicĭ, fără să fi putut fi ajutat.

Trăea zi cu zi din ceia ce cîştiga. Tot ceia ce mînca îĭ făcea rău. Neîncetat îĭ era stomahul apasat. Numaĭ după vărsăturĭ îmbelşugate se simţea puţin maĭ îndămînă. Avea puţină căldură, tremura maĭ totdeauna.

Mă rugă să-ĭ redau sănătatea, pentru ca să'şĭ poată cîştiga earăşĭ pînea de toate zilele.

Tratament: 1) în fie-care dimineaţă şi'n fie-care sară să se frece energic pînticile cu oţet amestecat cu puţină apă ;—3) să îngbită, în fie-care zi, o jumatate lingură de untdelemn bun de salată ;—3) să eie, de două orĭ pe zi, un ciaĭ de absint şi de sînziană, în doză de 5 la 6 lingurĭ ;— 4) să se spele noaptea cu apă şi cu oţet, eşind din pat, pentru a se culca earăşĭ îndată după spalare.

Să se urmeze ast-fel timp de 15 zile. După aceia, e de ajuns a se întrebuinţa aceleaşĭ mijloace reduse la jumatate. Patru săptămînĭ maĭ tîrziu, tînărul reveni: înfăţişarea-ĭ era fragedă, avea poftă de mîncare, simţea că are în deajuns căldură animală, şi putea lucra din nou.

Frecăturile cu oţet şi cu apă au desvoltat căldura şi activitatea în partea de jos a pînticeluĭ ; spălările au avut acelaş efect pe tot corpul ; untdelemnul, numai să-l sufere cineva, uşurează încurcăturile de stomah ; ciaiul de absint şi de sînziană îmbunătăţeşte sucurile şi digestiunea.

O doamnă povesteşte: «Am 32 anĭ. De cîţi-va anĭ sufăr totdeauna de stomah, adesa de greaţă şi de vărsăturĭ.— Eată 5 săptămînĭ de cînd stau în pat din cauza unuĭ catar al plămînuluĭ stîng. Mă simt aşa de slăbită în cît, de lunĭ de zile, nu mă maĭ pot ocupa de nimic.»

Tratament: 1) să se lege la fie-care două zile, împrejurul părţeĭ de jos a pînticeluĭ o pînzătură îndoită de patru orĭ cîte în două şimuiată în apă cu oţet, în stare caldă la început, maĭ tărziu în stare răce ;— 2) la fie-care două noptĭ, să se spele peste tot, afară din pat;

3) o supă igienică la dejun, pănă la amează o lingură de lapte la cias, după amează o lingură de apă la cias; 4) o bae de scaun la fie-care două nopţi ;—5) cura de enipere.

Persoana era foarte anemică şi, prin urmare, foarte slăbită; din această pricină, mistuirea lăsa mult de dorit. Pînzătura muiată în oţet întări partea de jos a pînticeluĭ şi îmbunătăţi stomahul; spălările reînsufletesc, întăresc, procură o asudare maĭ bună, supa de sanatate aduce o bună nutrire; micile porţiunĭ de lapte fac acelaş serviciu; lingurile de apă au o influenţă favorabilă asupra eşirilor afară.

Un om povesteşte ceia ce urmează: «Sunt bolnav şi am avut deja 8 medicĭ. Cel întăĭ zicea că am o afecţiune a ficatuluĭ; al doilea pretinde că am un beteşug de inimă; al treilea era de părere că nu-ĭ uşor a hotărî locul principal al boaleĭ mele. Am poftă de mîncare; dar, cînd am mîncat, simt durerĭ în stomah. Se face prin pîntece sgomot, şi cînd acesta a durat cît-va timp, vin bătăile de inimă. Mînele şi picioarele-mĭ sunt totdeauna răcĭ, slăbesc din săptămînă în săptămînă, şi puterile mi se perd din ce în ce maĭ mult. Sunt tîmplar şi eată doĭ anĭ de cînd nu mă maĭ pot ocupa de afacerile mele. E de ajuns să-mĭ caut de cea maĭ mică treabă timp de o oară, pentru ca să fiu stîns cu desăvîrşire».

Tratament: 1) In fie-care dimineaţă, o stropire a genunchilor durînd un minunt ;— 2) în fie-care după amează, o stropire superioară ;— 3) de 3 orĭ pe săptămînă, aplicare pe pîntice de scuturăturĭ de fîn opărite, în stare caldă, şi să se ţie acolo o oară şi jumatate ;— 4) în fie-care zi o ciaşcă de ciaĭ făcut cu 12 fire de enipere pisate şi cu puţină coada caluluĭ, amestecul să fie fert timp de 10 minunte.—Să se urmeze ast-fel timp de 15 zile.

Pe urmă: 1) la fie-care 2 zile jumatate de bae ;— 2) în fie-care zi umblare prin apă ;— 3) în fie-care dimineaţă şi în fie-care sară să se spele riguros pînticele

cu apă înjumătăţită cu oţet ;— 4) la fie-care 3 zile o ciaşcă din sus zisul ciaĭ.

După 4 săptămînĭ tîmplarul era restabilit. Ce-ĭ lipsise? Stomahul absorbise bine, dar mistuise rău. Rezultase marĭ vînturĭ, carĭ esercitau o apasare asupra organelor din partea de sus a corpuluĭ : de acolo bătăile inimeĭ. Cum formarea sîngeluĭ era slăbită, frigul învinsese puţin cîte puţin, şi slăbăciunea mergea crescînd. Stropirea superioară şi stropirea genunchilor reîntoarseră sîngele în extremităţĭ, reînsufleţiră şi întăriră toată natura.

Ciaiul curăţi pînticile de gazurĭ şi de materiĭ stricate prin prea multă şedere. Jumătăţile de bae întăriră organizmul întreg. Cataplazmele de scuturăturĭ de fîn absorbiră elementile morbide şi împedecară îngrămădirea gazurilor. Cu chipul acesta toată firea fu din nou pusă în ordine.

Dar restabilirea complectă nu se efectuă de cît puţin cîte puţin, pacientul trebuia să urmeze, un oare-care timp încă, să facă una sau două jumătăţĭ de bae pe săptămînă, şi, în interesul stomahuluĭ, să întrebuinţeze cura de enipere.

Un domn se prezintă : «Eată 9 sau 10 anĭ, zise el, de cînd sunt năcajit neîncetat de durere de stomah, cînd maĭ mult, cînd maĭ puţin. Nu pot mînca nimic acru. Pe lîngă aceasta, de cîtva timp am, într'o dimineaţă sau în alta, o tusă specială, care mă face să scot binişor flegmă şi aceasta-ĭ amestecată cîte odătă cu puţin sînge. Nervii îmĭ sunt foarte slăbiţĭ ; fie-care bagatelă mă aţiţă. Adesa somnul îmĭ e întrerupt. Eată pentru ce, de maĭ bine de 10 anĭ, maĭ mult am perdut de cît am cîştigat în grosime. Cea maĭ mare parte de timp sunt trist şi abătut. Ce-ĭ de sperat în aceste condiţiunĭ ?»

Trecue să se întrebuinţeze tratamentul următor : 1) în fie-care zi, stropirea superioară şi stropirea genunchilor ;— 2) la fie-care 2 zile, să se aplice pe pîntice o pînzătură îndoită în două şi muiată în apă înjumătăţită cu oţet ;— 3) să se facă o bae de scaun în timpul nop-

ţeĭ, după ziua în care compresa de maĭ sus n'a fost aplicată. Să se urmeze ast-fel timp de 10 zile.

Pe urmă: 1) în fie-care săptămînă 3 jumătăţĭ de bae de 30 la 60 secunde; — 2) o stropire superioară şi o stropire a genunchilor :— 3) cura de enipere, începînd cu 4 boabe, la cari se sporeşte cîte una pe zi, până ce ajunge la 15; pe urmă scade în aceiaş proporţie în care s'a sporit.

Bolnavul fu pe deplin restabilit în 4 săptămînĭ. L-am sfătuit atuncĭ să facă încă 2 jumătăţĭ de bae pe săptămînă şi să reînoiască cînd şi cînd cura cu enipere.

Şi efectul acestuĭ tratament? Stropirea superioară şi stropirea genunchilor au esercitat o acţiune întăritoare asupra părţeĭ de sus şi de jos a corpuluĭ; baea de scaun a lucrat asemenea asupra pînticeluĭ şi a împrăştiat orî-ce căldură de prisos; compresa a făcut bine stomahuluĭ; boabele de enipere au operat pe dinăuntru, jumătăţile de bae au întărit tot organizmul, într'un grad maĭ mare.

Aplicaţiunile recomandate pentru viitor, trebuiră să susţie puterile şi să garanteze de reîntoarcerea boaleĭ.

2. Abces la stomah

O mamă de familie se plînge după cum urmează: «Sufăr foarte mult; mediciĭ spun că am abcese în stomah; ceia ce-ĭ foarte de crezut, pentru că pe obraz sunt urme de erupţiunĭ destul de considerabile. Din timp în timp am pete marĭ chiar pe toată suprafaţa corpuluĭ, şi mîncărimea peleĭ e aşa de vie în cît cred că am să-mĭ sfăşiĭ pelea scărpinîndu-mă. De şi-s roşă la faţă, totuşĭ sunt foarte slăbită.

La această femee, sunt necurăţeniĭ în sînge şi umorĭ. Trebue decĭ, înainte de toate, să se caute a se curăţi sîngele şi umorile, precum şi a se curăţi pelea şi a-ĭ stimula funcţionarea. Această infirmitate va putea fi vindacată prin mijloacele următoare:

1) Pe dinafară, să se spele în fie-care noapte corpul

întreg cu apă şi cu oţet, şi în fie-care zi să se aplice pe partea de jos a pînticeluĭ o pînzătură îndoită în patru şi muiată într'o decocţiune de scuturăturĭ de fîn, compresă care, rămînînd aplicată timp de o oară şi jumatate, eliminează elementile morbide şi îmbunătăţeşte starea pînticeluĭ întreg.

2) Pe dinăuntru, în fiecare zi o ciaşcă de ciai de coada calului şi de 10 sau 12 boabe de enipere pisate, totul fert timp de 10 minunte şi împărţit în treĭ porţiunĭ; la dejun o supă de sănătate; dimineaţă o lingură de lapte la cias; de la amează pănă 'n sară, o lingură de apă la cias pentru a regula eşirile afară, cari nu maĭ puteau fi făcute de cît cu ajutorul unuĭ medicament energic.

Acest tratament, durînd 15 zile, a avut rezultat escelent din toate punctele de vedere. Aplicaţiele ulterioare fură: 1) o stropire superioară şi o stropire crurală pe zi;— 2) două jumătăţĭ de bae pe săptămînă.

Cincĭ săptămînĭ fură in deajuns pentru a restabili persoana. Pe urmă, pentru a-ĭ intări maĭ mult puterile, fău pe săptămînă, două sau 3 jumătăţĭ de bae.

Erupţiunea feţeĭ şi pe toată suprafaţa corpuluĭ dispăru, pelea deveni netedă şi curată, eşirile afară fură regulate, şi urina, care fusese totdeauna roşietică, avu culoarea ce-o are la oamenii sănătoşĭ.

Un alt mijloc de a vindeca abcesele de la stomah e arnica. Dacă această plantă vindecă abcesele esterne şi îndepărtează principiele producătoare de boală, pentru ce n'ar avea un efect terapeutic asupra abceselor dinăuntrul corpuluĭ, în particular asupra abceselor de la stomah? Se înţelege de la sine că trebue să se subţieze şi să se slăbească în mod considerabil tinctura de arnica.

De lunĭ de zile stomahul luĭ Isidor era bolnav şi medicii pretindeau că erau nişte inflamaţiĭ şi abcese provocate în stomah de oare-cari doctoriĭ. Luă atuncĭ 50 la 60 picături de tinctură de arnica într'un sfert de li-

tru de apă, împărţind băutura în porţiĭ micĭ pe cari le lua toată ziua.

Incercă în curînd efectul binefăcător, fu prudent în alegerea alimentelor, şi-şĭ puse ast-fel stomahul, în scurt timp, în stare bună.

Dacă, in contuziunile externe, arnica discompune şi eliminează sîngele închegat, pentru ce n'ar ajuta să împrăştie asemenea stasele (opririle) sangvine lăuntrice, stase produse de o izbitură sau o cădere? Arnica-ĭ un leac foarte bun în asemenea accidente.

Dacă arnica-ĭ un întăritor extern, pentru ce n'ar avea un efect întăritor pe dinăuntru? Dar nu uitaţĭ nicĭ odată a o rări, a o subţia cu apă.

Dacă arnica vindecă într'un mod admirabil, rănile esterne, de ce n'ar esercita aceiaşĭ acţiune pe dinăuntru? Sunt recunoscător mediculuĭ care mi-a atras luarea aminte asupra acesteĭ virtuţĭ curative a arniceĭ, şi nu pot îndestul recomanda această plantă care, de şi dispreţuită de oamenĭ de artă, dă serviciĭ foarte bune omenireĭ.

3. Rîgîeli şi acreli

O fată de 20 anĭ, se plînge de stomahul seu: «Am o căldură arzătoare în stomah, zice ea, şi rîgîelĭ dese; nu mistuesc nimic. Picioarele-mĭ sunt necontenit răcĭ; am adesa durere de cap, sunt stoarsă de puterĭ şi incapabilă a lucra cum trebue. Sufăr ast-fel de aproape patru anĭ.»

De sigur această persoană nu sufere de-o boală de stomah: dovada cea maĭ bună o dă limba eĭ cu totul sănătoasă, care se ştie, e oglinda stomahuluĭ. Firea eĭ întreagă e moleşită, anemică, deplin nelucrătoare. Pue-se ordine in acest organizm şi boala de stomah va dispărea de la sine.

1) Umblarea prin apă va reîncălzi şi întări picioarele; —2) stropirea superioară, practicată în fie-care zi, va redeştepta partea de sus a corpuluĭ din toropeala sa şi

va întări-o ;—3) baea de scaun, aplicată la fie-care 2 zile, va întări organile pînticeluĭ ;— în sfîrşit 4) pe dinăuntru, ciaiul de sinziană şi de absint, administrat de două orĭ pe zi în doză de 3 lingurĭ, va susţinea sucurile stomahale.

Acest tratament durâ 15 zile. După aceia, bolnava primi : 1) o compresă inferioară şi o compresă superioară pe săptămînă, cari avură un efect întăritor asupra părţilor bolnave ;— 2) la fie-care două zile o jumatate de bae, care însufleţeşte şi întăreşte organizmul întreg.

Un tată de familie în vrîstă de 33 anĭ, îşĭ expuse astfel starea boaleĭ sale : «De 5 anĭ sufăr neconten it de stomah ; căldură arzătoare, rigîitură, reîntoarcerĭ acre ; cîte odată-s nevoit să vărs tot ceia ce am mîncat. Nu ştiu cum să-mĭ mai caut de treabă ; stau adesa culcat oare întregĭ, pănă ce se declară o vărsătură abondentă. Am capatat această boală iarna, în urma deselor răcirĭ.«

In acest cas trebue să se admită evident că căldura naturală a fost învinsă de răcirile repetate, ceia ce a produs o perturbaţie în organizm. Cu starea sănătăţeĭ acestuĭ bolnav e ca cu un părete în care se face o crăpătură care nu-ĭ reparată de cît după un oare-care număr de anĭ. Dacă decĭ origina trebue căutată în răcirĭ, cel maĭ bun tratament va fi acela care aduce căldura acesteĭ firĭ bicisnice.

Decĭ : 1) de două sau chiar de 3 orĭ pe săptămînă, să se aplice pe pîntice scuturăturĭ de fîn opărite, în stare destul de caldă, şi să se mănţie timp de o oară şi jumatate.

Căldura va face bine organizmuluĭ, care va fi întărit ; funcţiunile peleĭ vor fi stimulate asemenea.

2) In fie-care zi, 2 spălărĭ totale cu apă şi cu oţet. Ele vor reînsufleţi corpul şi vor activa funcţionarea generală.

3) In fie-care săptămînă, de două orĭ cămeşa muiată în apă sarată şi în stare bine caldă ; să se ţie timp de o oară şi jumatate. Această aplicaţiune va spori căldura animală şi va stimula activitatea peleĭ, aşa că prin-

cipiele nesănătoase cuprinse în corp, vor fi atease la suprafaţă şi absorbite de cămeşă.

4) Pe dinăuntru: hrană simplă şi ordinară, puţin sau de loc aromată şi foarte puţin sarată; de 3 orĭ pezi ciaĭ de absint, în doză de 2 lingurĭ; de dimineaţă până la amează, o lingură de lapte la cias; de la amează până sara, o lingură de apă la cias, pentru a regula eşirile afară.

După 15 zile, bolnavul avea poftă de mîncare, un somn reparator şi înfăţişare bună.

Aplicaţiunĭ ulterioare: 1) o stropire superioară şi o stropire a genunchilor pe zi;— 2) la fie-care două zile o jumatate de bae de 30 secunde;— 3) în fie-care săptămînă 3 băĭ de şezut de o minută.

Aceste aplicaţiunĭ avură un efect întăritor şi încălzitor, şi readuseră activitatea în toate organile. Vindecarea era complectă după 6 săptămînĭ.

Un altul îmĭ povesti că mîncase porcină, slănină, şi aceasta cu prea multă lăcomie, pentru că fusese flămînd. «Acum, zise el, această carne-mĭ vine pe gît neîncetat, îmĭ pricinueşte totdeauna rîgîiturĭ, ca şi cum ar fi încă în stomah, totuşĭ sunt deja 6 zile de cînd am mîncat-o. Dac'aşĭ putea varsa!

O varsare nu era de trebuinţă. Fu deajuns să i se facă: 1) o spalare totală in 4 sau 5 nopţĭ consecutive, şi 2) în fie-care zi 2 ceşte de ciaĭ de rădăcinĭ de urzică, una dimineaţă şi alta sara. Aceste mijloace eliminează elementile bolnăvicioase şi readuc liniştea în economie.

O persoană de 26 anĭ veni să-mĭ expue ceia ce urmează: «am o boală gravă de stomah: nu trece zi în care să nu simt o apasare dureroasă şi acreli în stomah. Cantităţĭ de gaz îmĭ vin prin gură, pe urmă durerile sporesc până ce vărs; dau afară apă flegmă şi însfîrşit alimentele. Sufăr ast-fel de 3 anĭ, am făcut tot ceia ce se poate face, dar n'am găsit de cît puţină sau de loc uşurare. Puterile mă părăsesc din ce în ce maĭ mult şi n'am poftă de mîncare.

Bolnava trebui: 1) în fie-care zi, timp de o săptă-

mînă, să-şi lege pe pîntice o pînzătură îndoită în patru şi muiată într'un amestec cald de apă şi de oţet ;— 2) la fie-care două nopţi să facă o bae de scaun de durată de un minunt ;— 3) la fie-care 3 zile să primească o stropire superioară şi o stropire a genunchilor ;— 4) la fie-care cias, să bee o lingură de apă sau o lingură de lapte, alternînd.— Să se urmeze ast-fel treĭ săptămînĭ.

Pe urmă : 1) în fie-care zi o stropire superioară şi o stropire a genunchilor ; 2) la fie-care 3 zile o jumatate de bae ; 3) două băĭ de scaun pe săptămînă ;—4) în fie-care zi de două orĭ ciaĭ de absint şi de molotru în doză de 3 lingurĭ.— Să se urmeze earăşi 3 săptămînĭ.

După aceste 6 săptămînĭ fu deajuns să primească o stropire superioară şi jumatate de bae pe săptămînă.

La această bolnavă gazurile esercitau o mare stăpînire şi căldura naturală era slăbită. Compresele aduseră căldură şi puterĭ ; stropirile avură acelaş efect ; laptele şi apa favorizară mistuirea şi regulară eşirile afară, procurînd tot odată bune principiĭ hrănitoare. Ast-fel persoana fu restabilită în 6 săptămînĭ.

O gospodină povesteşte : «Stomahul îmĭ e bolnav de 2 anĭ. Sufere totdeauna de o mare apasare şi adesa de rîgîielĭ acre. De multe orĭ toată partea de jos a pînticeluĭ îmĭ e foarte răce, şi picioarele cu greu mi se încălzesc, chiar în pat. N'am nicĭ odată poftă de mîncare şi nu pot mînca absolut nimic substanţial. Cel mult dacă iau puţină cafe, ceia ce-mĭ convine maĭ bine de cît toate celea. Cîte odată sunt abătută şi supărăcioasă.»

Tratament : 1) Să se lege de 4 orĭ pe săptămînă, scuturăturĭ de fîn opărite pe partea de jos a pînticeluĭ şi să se ţie timp de o oară şi jumatate ;— 2) să se facă o stropire a genunchilor pe zi ;— 3) la fie-care 2 zile o stropire superioară.— Să se facă ast-fel timp de 15 zile.

După aceasta : 1) o stropire crurală şi o stropire superioară pe zi ;— 2) în fie-care dimineaţă şi în fie-care sară, să se spele pînticele cu apă şi cu oţet ;— 3) de 2

orĭ pe săptămînă, să se aplice o jumatate de fașă muiată într'o decocțiune caldă de scuturăturĭ de fîn și să se ție timp de oară. Acestea asemenea timp de cincispre-zece zile.

Cît despre întrebuințarea internă: 1) în fie-care dimineață și 'n fie-care sară, o supă de sănătate pregătită cu lapte sau cu bulion; la amează o hrană foarte orcinară;— 2) în fie-care zi o ciașcă de ciaĭ de absint, de molotru și de boabe de enipere; amestecul să se fiarbă la un loc 10 minunte și să se împartă în 3 porțiunĭ cari să se eie în cursul zileĭ.

Patru săptămînĭ fură de ajuns pentru a face să dispară apasarea la stomah, pentru a readuce pofta de mîncare pentru a transforma toată persoana. Cum aceasta? In urma anemieĭ corpul întreg, maĭ cu samă pînticile, era maĭ mult răce de cît cald: de unde lipsa de mistuire îndestulătoare, pentru că nu se poate fierbe nimic acolo unde lipsește focul.

Dar, scuturăturile de fîn calde au reîncălzit și întărit pînticile, fașa a avut acelaș efect, dar într'un grad maĭ intens; stropirea genunchilor a atras sîngele în regiunile inferioare și a sporit căldura naturală; stropirea superioară a întărit și stimulat partea de sus a corpuluĭ; stropirea crurală a esercitat aceiaș acțiune în jos; spălările cu apă cu oțet au întărit și încălzit și în acelaș timp au lucrat asupra eșirilor afară; jumatatea de fașă a produs asupra trunchiuluĭ întreg acelaș efect pe care scuturătura de fîn a produs-o asupra pînticeluĭ; ciaiul în sfîrșit, a favorizat mistuirea, a îmbunătățit sucurile, a reîntărit lăuntrul corpuluĭ.

Eată ce-mĭ spune un țăran de starea sănătățeĭ sale: «Am de 5 anĭ durere de stomah, care sufere neîncetat de apasare și de acrelĭ. Așĭ putea să mînînc de toate, dar nimic nu-mĭ face bine. De un an încoace e maĭ rău de cît înainte: Mă simt stors, sunt nevoit să vărs adesa, și n'am odihnă de cît numaĭ cînd stomahul e cu desăvîrșire deșărtate. Nu pot de loc să beau bere, pentru că-mĭ aduce îndată rigielĭ acre. Aproape totdeauna 'mĭ sunt picioarele răcĭ, și durerile de stomah nu mă

lasă să dorm. Am consultat maĭ mulți medicĭ: au putut cîteodată să-mĭ procure ușurare, dar totdeauna numaĭ pentru puțin timp; nicĭ odată durerea ce veche nu întîrzia să revie.»

Tratament: 1) In fie-care săptămînă, de 3 orĭ jumatate de fașă caldă, timp de o oară și jumatate; fașa fiind muiată într'un liquid în care s'au fert pae de ovăs timp de 30 minunte;— 2) în fie-care dimineață umblătură prin apă timp de 3 minunte;— 3) în fie-care după amează, să primească o stropire superioară;—4) în fie-care zi, de 3 orĭ, ciaĭ de absint, în doză de treĭ linguri.

Efectul acestui tratament fu următorul: Feșile alungară gazurile din partea de jos a pînticeluĭ, cari-au esercitat o apasare asupra stomahuluĭ și au provocat ast-fel greața; rărunchiĭ au fost curățițĭ de toate elementele morbide, ceia ce-o arăta urina tulbure; ciaiul de absint favoriză mistuirea. Afecțiunea principală îșĭ avusese locul maĭ mult în intestin de cît în stomah; căcĭ, îndată ce gazurile erau îndepărtate, vărsăturile încetară.

Umblările prin apă oțelesc, aduc sîngele în picioare, disvoltă căldura. Stropirea superioară întărea și reînsuflețea trunchiul.

Bolnavul fu vindecat în spațiu de 3 săptămînĭ. Pentru a'șĭ întări maĭ mult sănătatea, se obișnui a face 2 jumătățĭ de bae pe săptămînă.

4. Constipație (încuere).

Un sărman salahor veni să mă vadă. «Am durere de stomah, zise el, de 10 anĭ. Fără îndoială, mă nutresc foarte simplu, muncind și chinuindu-mă foarte mult. Infirmitatea mi se înrăutățește, îmĭ e foarte greu să merg. Nu pot eși niciodată afară, fără să fi luat curățenia cea maĭ tare. Cîte-odată am durerĭ groaznice și mi se umflă partea de jos a pînticeluĭ. Nu mă simt ușurat de cît atuncĭ cînd am scos prin gură foarte multe gazurĭ.

Pot mînca ceia ce vreu, nimic nu-mĭ face bine. Mediciĭ mi-au ordonat multe lucrurĭ, dar rar m'au putut ajuta, şi nicĭ odată pentru mult timp».

La sărmanul om o cauză oare-care a provocat îngrămădirea de elemente morbide; această cauză probabil a fost o mică iuflamaţie care n'a fost vindecată. Trebuĭ decĭ să se lucreze asupra căldureĭ arzătoare care domina încă, să se înlăture slăbirea şi lenea organizmuluĭ, să se restabilească equilibrul drept între frig şi căldură.

Prin urmare: 1) două comprese superioare şi două comprese inferioare pe săptămînă; ele absorb prisosul de căldură şi readuc căldura potrivită in economie;— 2) o stropire superioară şi o stropire a genunchilor pe zi; reînsufleţind şi întărind, ele au de scop a face de o potrivă căldura din susul şi josul organizmuluĭ.

In spaţiu de 15 zile starea bolnavuluĭ s'a îmbunatăţit în mod considerabil.

Pentru întrebuinţarea internă pacientul lua: 1) supă igienică, de 2 ori pe zi;— 2) o lingură de apă la cias, pentru a regula eşirile afară;— 3) în fie-care zi, 9 boabe de enipere, împărţite in porţiĭ, pentru a îmbunătăţi stomahul.

Aplicaţiunĭ ulterioare: 1) treĭ băĭ de scaun pe săptămînă;— 2) alternativ stropirea superioară şi stropirea genunchilor, într'o zi; jumatate de bae, în altă zi.

Tratamentul fu sfîrşit în 4 săptămînĭ, şi bolnavul putu să se pue din nou la muncă. El urmă, mult timp încă, să facă 2 sau 3 jumătăţĭ de bae pe săptămînă şi să întrebuinţeze cura de enipere.

O gospodină veni să se plîngă de durerea sa de stomah. «Totdeauna îmĭ e gura amară, zise ea, cînd maĭ mult, cînd maĭ puţin; sunt nevoită să vărs foarte multă apă, şi aceasta-ĭ de tot acră şi amară, adesa vărs asemenea tot ceia ce-am mîncat. Cîte odată am aşa durere de cap, în cît sunt zăpăcită cu desăvîrşire. Picioarele-mĭ sunt totdeauna ca ghiaţa, în pat nu ajung cîteodată ale încălzi de cît după 5 sau 6 oare. Eşirile a-

fară sunt veşnic tarî şi neregulate. Ce să fac ca să mă vindec ?

Tratament : 1) La fie-care 3 zile o jumatate de faşă muiată într'o decocţiune caldă de scuturăturĭ de fîn: 2) în toate zilele o stropire superioară şi o stropire a genunchilor ; 3) în fie-care zi o ciaşcă de ciaĭ de ab-sint şi de coada calului, împărţită în 3 porţiunĭ, după ce-a fiert 6 minunte.

Cum a operat acest tratament ? Feşele calde aduc căldură la pîntice, cu efectul de a rezolvi şi a elimina materiele viciate prin o şedere prea îndelungată. Stropirile întrebuinţate încălzesc şi întăresc corpul întreg. Ciaiul curăţă lăuntrul corpuluĭ şi îmbunătăţeşte mistuirea.

Tratamentul fu urmat timp de 15 zile, după care trebui să se recurcă la cura de enipere şi să se facă 2 sau 3 jumătăţĭ de bae pe săptămînă. Boubele de enipere fac foarte mult bine stomahuluĭ. Jumătăţile de bae întăresc firea şi susţin căldura animală.

»Un om veni să-mĭ spue : în spaţiu de doĭ ani am avut de 2 orĭ inflamaţie în partea de jos a pînticeluĭ, şi de atuncĭ nu-mĭ maĭ pot căuta de treabă ; maĭ tot-deauna mă doare pînticele, sufăr de constipaţie şi n'am poftă de mîncare.

Cînd mi se pare că am să mînînc ceva cu plăcere, îndată mă prinde disgustul şi strică totul. Somnul nu-mĭ e liniştit, aşa că dimineaţa sunt maĭ ostenit de cît sara ; cea maĭ mare parte de timp am oare-care arşiţă în stomah.«

La acest om inflamaţia a lăsat după ea o mare slăbire ; părţile carĭ-au fost inflamate, nu-s încă pe deplin curăţite şi întărite. Tratamentul următor va pune earăşĭ ordinea : 1) în fie-care zi, să se lege scuturăturĭ de fîn calde pe partea de jos a pînticeluĭ, şi să se mănţie această cataplasmă timp de o oară şi jumatate, 2) în fie-care noapte, să se scoale din pat să se spele peste tot cu apă răce şi oţet şi să se culce earăşĭ, fără să se şteargă : 3) în fie-care zi să eie o ciaşcă de ciaĭ

de coada calulul, de boabe de enipere şi de puţin absint.

După 8 zile 1) să facă alternativ zi cu zi, fie o bae de scaun, fie o jumatate de bae, fie-care de durată de 30 secunde; 2) la fie-care 2 zile o stropire superioară şi o stropire a genunchilor; 3) să se urmeze întrebuinţarea ciaiuluĭ.

Acest al doilea tratament trebue să dureze 15 zile. După aceasta, e de ajuns a face 2 sau chiar 4 jumătăţĭ de bae pe săptămînă.

In spaţiu de 4 săptămînĭ tot organizmul reîntră în ordine, pofta de mîncare se reîntoarse, somnul deveni liniştit, mistuirea se îmbunătăţi. Cataplazmele de scuturăturĭ de fîn au provocat o eliminare şi au întărit organile pînticeluĭ; băile de scaun asemenea au întărit pînticele, pe cînd jumătăţile de bae au întărit tot corpul; spălările totale au deschis porii si au întărit organizmul: coada caluluĭ a curăţit, boabele de enipere au activat scoaterea urineĭ, absintul a îmbunătăţit starea generală a stomahuluĭ.

O damă de distincţie îmĭ zugrăveşte infirmitatea sa în modul următor: «Sufăr enorm de tare cînd la cap, cînd la pept; cu toate acestea cele maĭ mari dureri sunt în partea de jos a pînticeluĭ. Sunt desperată din cauza suferinţeĭ, şi nimenĭ nu mă poate uşura. Eşirile afară sunt aşa de tari, în cît adesa sunt nevoită a lua 3 sau patru curăţeniĭ pentru a putea eşi afară. Trec cîteodată 8 sau chiar 12 zile, pănă ce toate mijloacile ajung a produce o evacuare.»

Am spus acesteĭ doamne dezolate că ea singură era pricina infirmităţeĭ sale: purta o îmbrăcăminte smintită şi era aşa de învălită în haine, în cît o momiţă ar fi putut şedea foarte bine pe rîdicătura din josul spatelor. Acest mod de a se îmbraca nu desvoltă numaĭ de cît o căldură extraordinară? Această căldură atrage sîngele în trunchiu şi produce o mare uscăciune in intestine. Naturalminte sărmana femee nu voi să-mĭ creadă vorbele; dar cum n'aveam pentru ea de cît singurul sfat de a se îmbraca foarte simplu şi de a prac-

tica, pe lîngă aceasta, cîte-va aplicaţiunî de apă, destinate a îndepărta escesul de căldură, a regula cursul sîngeluî, a pune earăşî ordinea în organizm, sfîrşi prin a ceda şi a se rezigna.

Tratament: 1) In fie-care noapte, spalare totală afară din pat; ea restabili căldura uniformă, regulă funcţionarea organelor şi puse earăşî sîngele în cusul seu natural; 2) la fie-care zile, o jumatate de bae, care întări tot corpul şi îndepărtă căldura arzătoare lăuntrică Pentru întrebuinţarea internă, în toate zilele o ciaşcă de ciaî de foenum graecum şi de molotru, timp de o săptămînă, pentru a linişti focul lăuntric şi a îmbunătăţi stomahul. Maî tîrziu prescriseî ciaî de absint, de s'nziană şi de trifoi de baltă. Bolnava se restabili binişor în spaţiu de 6 săptămînî. In tot timpul cureî ea lua o lingură de apă la cias. La urmă declară ea însăşî, dovada fiind făcută cu desăvîrşire, că toată infirmitatea eî avusese de cauză insanitatea modelor:

Pot afirma în modul cel maî formal că am primit vizita unuî mare număr de aceste nenorocite la cari hainele de modă erau întăia pricină a suferinţelor lor. O îmbrăcăminte de felul acesta nu produce ea tot felul de turburări in unda sîngeluî?

5. Diarie

In cursul vieţeî omeneştî se întîmplă foarte de multe orî că teama, spaima, groaza, pricinuesc o diarie maî mult sau maî puţin considerabilă, o perturbaţie foarte considerabilă în organismî Cum o asemenea revoluţie începe în stomah, şi'n intestin, pentru a face încunjurul întregeî economiî, organile sunt slăbite şi natura întreagă sufere marî perderî. Dacă, într'un deranjament al corpuluî, se ţine cineva de un regim ordinar, constipaţia cea maî perzistentă urmează aproape totdeauna; căcî intestinul, fiind prea atacat şi ostenit, se lasă şi devine leneş. Altă urmare a diarieî: deranjarea corpuluî atrage în afară o parte însămnată din sucurile sto-

mahuluĭ, ceia ce face că mistuirea lasă de dorit; rezultă o cantitate de gaz şi acesta pricinueşte marĭ incurcăturĭ.

Diaria nu produce totdeauna o neorînduială generală a organizmuluĭ omenesc; sunt asemenea deranjărĭ maĭ puţin simţite, şi aceasta în foarte mare număr, carĭ provin dintr'o hrană răce, dintr'o băutură răce, din respirarea unuĭ aer prea răce. Cine ar putea înşira toate accidentele de acest fel, pe toţĭ aceştĭ agenţĭ vătămătorĭ carĭ provoacă diaria, şi carĭ, tulburînd mersul regulat al funcţionăreĭ organelor, aduc vatamare natureĭ omeneştĭ?

Un domn îmĭ povesteşte: «Am avut o suparare foarte mare acum 25 de anĭ. Urmarea imediată a fost o diarie foarte abundentă, pe urmă o mare constipaţie. De atuncĭ iaŭ în fie-care sară o curăţenie; alt-fel nu pot eşi de loc afară. De 22 anĭ simt un junghiu în coastă şi alte supărărĭ.»

Ce efect a avut supărarea? Firea a dat afară prea multe sucurĭ gastrice într'un mic spaţiu de timp. Ca urmare mistuirea deveni defectuoasă, şi rezultară împedecărĭ de sînge, carĭ exercitau o acţiune în diferite senzurĭ, cînd maĭ mult, cînd maĭ puţin. Veniră atuncĭ numeroasele mijloace purgative carĭ, în regulă generală, atacă prea tare, slăbesc organile şi le fac din ce în ce maĭ inerte. Urmarea naturală fu că trupul mergea scăzînd şi perdea atît pentru intregul seu cît şi pentru oare carĭ părţĭ. Pentru a remedia răul, am prescris următorul tratament: 1) In fiecare noapte o spalare totală, pentru a disvolta şi spori căldura şi activitatea organizmuluĭ;—2) în fiecare săptămînă 2 sau 3 jumătăţĭ de bae, pentru a întări corpul întreg şi a spori căldura animală;—3) la fiecare cias o lingură de apă, împreună cu o bună alimentaţie pentru a subţia sucul gastric şi a îmbunătăţi mistuirea, pentru ca toate organile să fie bine hrănite;—4) în fie care zi 6—8 boabe de enipere, carĭ grăbesc îmbunătăţirea stomahuluĭ.

Cincĭ săptămînĭ fură îndeajuns pentru a efectua restabilirea generală. Pe urmă i-am prescris încă pe fiecare săptămînă 2 jumătăţĭ de bae sau o stropire superioară cu stropirea genunchilor şi o jumătate de bae.

O mamă de familie în vristă de 36 ani, veni să mă consulte într'o zi: «Mi-e stomahul stricat, zise ea; pot să mînînc orî-ce, nimic nu-mi face bine; eşirile afară 'mî sunt tot-dea-una subţirî. Aşî avea bună poftă de mîncare, dar nu rezultă din ea nicî un folos. Cîte odată am durerî pretutindenea, şi nu maî sunt în stare să îngrijesc cum trebue de afacerile gospodărieî mele. Nu maî pot.»

E sigur că la această femee, frigul e învins în lupta repetată cu căldura. A rezultat o slăbăciune generală şi mistuirea ne maî făcîndu-se cum trebue, sucurile gastrice s'au stricat. Bucătăria-î vicioasă şi prin urmare alimentile au puţină valoare. Indiciile acesteî stărî de lucruri se găseau asemenea în peliţa slabă, palidă, lîngezîndă. Trebue să se facă aicî ceia ce se face într'o cameră unde-î frig: trebue să se încălzească.

Pentru acest scop, bolnava primi: 1) timp de o săptămînă la fiecare 2 zile, pe urmă la fiecare 3 zile, o jumătate de faşă muiată într'o decocţiune caldă de pae de ovăs; această aplicaţiune mănţinută timp de o oară şi jumătate, spori căldura naturală şi întări partea de jos a pînticeluî;—2) la fiecare 2 zile o compresă îndoită de 4 orî în cîte două, muiată în apă înjumătăţită cu oţet, şi aplicată pe partea de jos a pînticeluî timp de o oară şi jumătate; ceia ce asemenea încălzeşte şi întăreşte;—3) să înghită cîte un grăunte de piper de 4 orî în diferite rîndurî pe zi, fără a-l mesteca; ele disvoltă căldura în lăuntru, constitue ca un mic foc pentru stomah şi lucrează asupra alimentelor absorbite; maî mult, de 2 orî pe zi o supă de sănătate şi în general o hrană substanţială.

Deranjarea corpuluî se vindecă în spaţiu de 15 zile, mistuirea deveni foarte bună şi peliţa fragedă deveni cea maî bună dovadă de sănătatea restabilită.

Prescriseî încă pentru viitor: 1) în toate zilele alternativ fie o stropire superioră cu o stropire a genunchilor, fie o jumatate de bae, şi—2) o hrană întăritoare, precum şi cura de enipere.

Sănătatea deveni perfectă şi persoana mulţumi Domnuluĭ de darul apeĭ şi de leacurile casnice.

Doĭ copiĭ se duseră să culeagă fragĭ. Unul din eĭ mîncă în pădure ceva nepotrivit, fu cuprins de vărsăturĭ, de diarie, de frigurĭ puternice, de fiorĭ succedînd arşiţeĭ. Perdu pofta de mîncare şi fu doborît; părea în adevăr bolnav. Cum să-ĭ se vie în ajutor?

Tratament: 1) De treĭ orĭ pe săptămînă să se lege pe partea de jos a pînticeluĭ o compresă îndoită în două şi muiată în apă înjumătăţită cu oţet, şi să se ţie timp de o oară şi jumătate; această compresă are o acţiune întăritoare, rezolutivă şi eliminătoare; — 2) De două orĭ pe zi să se spele corpul cu apă şi cu oţet; această spalare dă viaţă, stimulează funcţonarea tuturor organelor şi favorizază asudarea; — 3) De treĭ orĭ pe zi ciaĭ de absint, în porţiunĭ de 2 lingurĭ; el îmbunătăţeşte mistuirea şi evacuează maĭ cu semă elementile veninoase;—4) pe cît se poate, o lingură de lapte la cias, ceia ce hrăneşte bine şi distruge principiile otrăvitoare.

Copilul fu vindecat în puţine zile.

O servitoare, fiind udată de ploae şi răcind căpătă diarie, şi frigurĭ, aşa că alimentile eşiau precum intraşe. Ea fu nevoită să stee în pat şi fu cuprinsă cînd de o căldură mare, cînd de un acces de infiorare, şi cînd de violentă durere de cap. Ce să se facă în asemenea condiţiunĭ? Frigul a învins în stomah şi i se întîmplă acestuia ceia ce se întîmplă bucătăreseĭ, dacă în timpul pregătireĭ meseĭ apa inundează focul: fierberea-ĭ întreruptă. Tot aş fierberea din stomah încetează, cînd căldura-ĭ suprimată şi diaria urmează în mod natural.

Cel maĭ bun tratament e acesta: 1) Din timp în timp jumatate de faşă, muiată într'o decocţiune de scutură-tură de fîn şi ţinută timp de o oară pentra a spori, căldura naturală şi a alunga frigul, cel puţin în parte. —2) De treĭ orĭ pe zi o ciaşcă de lapte bine cald, în care s'a fiert molotru; laptele hrăneşte bine, molotrul încălzeşte şi întăreşte. — 3) Pentru a readuce pe deplin căldura animală şi pentru a stimula funcţionarea generală a organizmuluĭ, o spalare totală pe zi.

Bolnava se restabili în puţin timp.

Un tînăr de 16 anĭ primi într'o zi fără de veste ştirea despre moartea mamei sale, fără să fi fost pregătit la aceasta. El căzu, avu viĭ durerĭ prin măruntae şi diarie. Aceasta dură cît-va timp fără ca el să fi bagat în samă. Băetul deveni puţin cîte puţin trist şi melancolic, nu maĭ lucră şi se crezu perdut pentru totdeauna.

Groaza mare nu numaĭ cît a tulburat pe tînăr; dar în urma deranjăreĭ corpuluĭ, care n'a fost îngrijit, natura nu maĭ fu hrănită potrivit şi începu a lîngezi. Melancolia era o urmare a slăbireĭ. Modul de tratare trebui deci să ţintească a întări organizmul.

Ast-fel bolnavul fu nevoit: 1) să meargă timp de 6 minunte pe zi prin apă până la înălţimea genunchilor, şi—2) să primească o stropire superioară pe zi. Pentru întrebuinţarea internă: 1) cu o hrană bună inghiţea zilnic 3 fire de piper, carĭ încălzesc stomahul;—2) de 2 orĭ pe zi supă de sănătate;—3) în fiecare zi o ciaşcă de infuziune de absint şi de sînziană, fierte în jumătate vin jumătate apă şi împărţită în 3 porţiunĭ, pentru a spori căldura internă şi a îmbunătăţi mistuirea.

Tînărul desperat se restabili în 2 săptămînĭ.

Un tată de familie, în vrîstă de 29 ani, sufere de diarie de 3 ani: esă afară de 3 sau 4 orĭ pe zi. Nu ştie din ce i-a venit beteşugul; numaĭ cît a observat că dacă se hrăneşte cu alimente liquide, descuerea este maĭ puternică; în afară de aceasta, totdeauna e acelaş lucru orĭ ce ar mînca. Faţa-ĭ arată slăbăciune şi osteneală; orĭ ce colorit sănătos i-a fugit din faţă. «Cît despre moral, zise el, sunt maĭ mult trist de cît vesel; puterile mi-au scăzut foarte mult; pofta de mîncare nu-ĭ tocmaĭ ră; dar nu pot zice nicĭ că-ĭ bună, nu găsesc gust in nimic.»

Acest organizm e escesiv de slăbit, cum e cazul după o boală în timpul căreia elemente morbide au stat mult timp în corp şi au produs această slăbire. Prin urmare e de trebuinţă a se lucra în 3 modurĭ: 1) Treĭ băĭ de scaun pe săptămînă, pentru a întări pînticele;—2) două jumătăţĭ de băĭ pe săptămînă, fiecare de durată de 30

secunde, pentru a întări corpul întreg;—3) la fiecare 2 zile o compresă îndoită în două, muiată într'un amestec de jumătate apă jumătate oțet, și aplicată pe partea de jos a pînticeluĭ timp de o oară și jumătate; ea are o acțiune întăritoare.

Pe dinăuntru: 1) o hrană ordinară și substanțială; —2) în fiecare zi 3 ceşte micĭ de infuzie de coada-șoaricului și de absint, pentru a îmbunătăți sucurile gastrice și mistuirea.

După 3 săptămînĭ boala era învinsă, pelița fragedă, mistuirea bună, pofta de mîncare strălucită.

Pentru viitor sfătuiĭ să facă în fiecare săptămînă una sau două băĭ de scaun și 2 jumătățĭ de bae.

Un om de 36 anĭ povestește: «Eată deja 4 anĭ de cînd am a face cu diaria. Pot mînca orĭ ce vreu, sunt totdeauna deranjat; cea maĭ mare parte de timp am asemenea colicĭ, nu-s nicĭ o dată cu totul scutit de durerĭ în măruntae. Dacă din cînd în cînd sunt liniștit 3 sau 4 zile, durerea revine cu atît maĭ mare violență. Am asemenea foarte multe gazurĭ în pîntice; dacă nu le pot da afară, durerile sunt maĭ viĭ. Puțin are a face hrana ce o iau; am crezut cîte odată că am găsit alimentile ce-mĭ trebuesc, dar la fie-care dată vechea stare revenea fără multă întărziere. Am întrebuințat mulțime de leacurĭ ordonate de medicĭ sau recomandate de alte persoane; am fost cîte odată ușurat dar nicĭ o dată vindecat.»

Eată tratamentul pe care l'am prescris acestuĭ om: 1) In fiecare zi o stropire superioară și o stropire a genunchilor;—2) la fiecare 3 zile o jumătate de bae; la fie care 4 zile, o pînzătură îndoită în două, muiată în apă înjumătățită cu oțet, și aplicată caldă pe partea de jos a pînticeluĭ timp de o oară și jumătate;—4) pe dinăuntru în fiecare zi 6 sau 8 boabe de enipere.—Să se urmeze astfel 15 zile.

Descuierea încetă complect, pofta de mîncare reveni, durerile dispărură, bolnavul se simți restabilit. Pe viitor întrebuință încă: 1) două jumătățĭ de bae pe săptămînă, și—2) cura de enipere începînd cu 4 boabe, pentru a

adăoga cite una pe zi și ajuns la 15 boabe a scobori iarăși scara.

Stopirile superioare și stropirile genunchilor reîncălziră și întăriră corpul; compresa muiată în apă cu oțet avu acelaș efect asupra părței de jos a pînticeluĭ; jumătățile de băĭ își întinseră acțiunea lor întăritoare și încălzitoare asupra întreguluĭ organism; boabele de enipere curățiră și întăriră stomahul și intestinele. Aplicațiunile ulterioare susținură firea, pentru a împedeca reîntoarcerea infirmităței.

Un alt om face povestirea următoare: «De 3 anĭ am 4 sau chiar 6 eșirĭ afară pe zi, cîteodată vaĭ ! până la 8 sau 10 în aceiaș zi. Orĭ ce așĭ mînca, aceasta nu se schimbă, și orĭ de cîte orĭ mînînc, mi-e frică să nu reînceapă durerile. Maĭ totdeauna mi-e frig; cu cît frigul e maĭ intens, cu atît descuierea ĭ maĭ deasă. Am vizitat pe toțĭ mediciĭ din partea loculuĭ, nicĭ unul nu m'a putut ajuta. Dacă această stare perzistă încă cîtva timp, zilele-mĭ vor fi numărate. Mă simt cu totul stins. Ce să fac?»

Tratament: 1) Timp de o săptămînă, în fiecare zi să se aplice scuturăturĭ de fîn opărite, în formă de cataplesmă caldă, pe timp de o oră și jumătate;—2) în fiecare zi o stropire superioară și o stropire a genunchilor; 3) în fiecare zi 2 cește micĭ de lapte cald, în care s'a fiert molotru timp de 40 minunte; maĭ mult, în fiecare zi de două orĭ ciaĭ de absint, în doză de 4 lingurĭ.

Să se urmeze astfel timp de 15 zile. După aceasta, într'o zi stropirea superioară cu o stropire a genunchilor, în altă zi jumătate de bae; întrebuințarea laptelui fu mănținută, dar ciaiul fu înlocuit cu 6 la 8 boabe de enipere pe zi. Această cură nouă fu urmată asemenea timp de 15 zile.

Starea bolnavuluĭ fu ca transformată: suporta toate alimentele, și eșirile zilnice erau foarte regulate. Vindecarea era decĭ complectă. Pe urmă întrebuința încă pe săptămînă 2 stropirĭ superioare și 2 stropirĭ a genunchilor, cum și jumătate de bae de 30 secunde.

Frigul dominase la acest infirm, așa că căldura nor-

mală nu maĭ ajungea să-şĭ valorifice drepturile sale, şi sîngele era foarte sărăcit; aceasta nu era cu putinţă altfel. Scuturăturile de fîn produseră căldura artificială, care se întinse la tot organizmul şi absorbiră elementile morbide. Stropirile superioare şi stropirile genunchilor avură în partea de sus a corpuluĭ, acelaş efect ca scuturăturile de fîn în regiunile maĭ joase. Laptele hrănea bine; molotrul încălzea şi întărea stomahul. In modul acesta fu restabilită căldura naturală.

In timpul tratamentuluĭ prescripţiuneĭ a doua stropirile 'şĭ urmară acţiunea lor anterioară şi boabele de enipere produseră o îmbunătăţire pe dinăuntru. Jumătatea de bae lucră în acelaş mod ca şi stropirile, acţiunea eĭ exercitându-se maĭ cu samă asupra pînticeluĭ. Organizmul fu scăpat de toate materiele nesănătoase, reîncălzit, întărit, redat sănătăţeĭ.

CAPITOLUL XIII

Boalele canalului intestinal şi a părţilor accesorii.

Impedecare de sînge generală

O servitoare în vrîstă de aproape 42 anĭ, încerca o mare obosală şi abatere; ea avea înfăţişarea foarte bolnavă, trăsăturile feţeĭ lăsate, obrajiĭ veşteziţĭ, răsuflarea grea; casca adesa şi stupea foarte mult, dar stupitul nu era de cît flegmă. Ocupaţiele eĭ ordinare, pe carĭ le îndeplinise maĭ înainte cu ardoare, o apăsau enorm de mult. Trupul îĭ era foarte umflat, picioarele-ĭ erau grele ca de plumb şi refuzau serviciul. In scurt, această persoană nu părea bolnavă celor carĭ o vedeau, şi cu toate acestea suferea foarte mult. Cum să i se vie în ajutor?

în neliniște și în frica de a nu se îmbolnăvi, sărmana femee-șĭ luase de samă să bee o porțiune de ciaĭ făcut cu boabe de enipere, care a avut de efect să dee afară o bună cantitate de apă și a-ĭ procura ast-fel o mare ușurare. Dealtmintrelea, acest ciaĭ indică tratamentul de aplicat :

1) de 3 orĭ pe săptămînă jumătatea de fașă, la fiecare dată timp de o oară și jumătate ;—2) în fie-care noapte o spalare totală cu apă și cu oțet, afară din pat.

Feșile avură o putere rezolutivă și de absorbire, pe cînd spălările lucrară asupra întreguluĭ corp, așa că eliminarea prin porĭ fu îmbelșugată.

Cincisprezece zile fură de ajuns pentru a transforma pelița și toată persoana. Scotea foarte multă urină și asudare de maĭ multe orĭ pe noapte destul de tare. Pofta de mîncare și somnul reveniră și încurînd femeea-șĭ putu relua serviciul.

Pentru a întări sănătatea și a garanta contra reîntoarcereĭ boaleĭ, se obișnui a face, pe săptămînă, 2 sau 3 jumătățĭ de bae fiecare de 30 secunde.

2. Accidentele hraneĭ defectuoase

O mamă-mĭ aduce pe fiul seu în vrîstă de opt anĭ. Sărmanul băet are aerul foarte trist, fără curaj, fără viață, fără veselie, fără creștere. Imĭ veni îndată ideia să știu în ce mod era hrănit ; iată ce aflăĭ : « la cafea dimineață și seară, îmĭ zise mama, la amează puțină carne cu o mică porție de legume și un pahar de bere. Nu vrea supă nicĭ lapte, nimic din hrana noastră ordinară. Nu crește, ochiĭ îĭ sunt adesa roșĭ și aprinșĭ și se plînge adesa de durere de cap.»

Băetul e prea puțin hrănit. Ceia ce mînîncă la dejun și la cină, e expulzat în stare maĭ mult sau maĭ puțin mistuită, așa că organizmul seu nu se alege de cît cu gîdilirea escitătoare a cafeleĭ. Paharul de bere la amează nu cuprinde aproape de loc azot, stimulează pe sărmanul copil, dar nu nutrește în de ajuns. Cum vrețĭ ca o

natură aşa de slabă, cu aşa de puţine sucurĭ gastrice să poată elabora carnea?

Trebue ca de dimineaţă pănă la amează, să eie o lingură de lapte la fiecare ceas; la dejun cel puţin 5 sau 8 lingurĭ de supă cu pîne; la prînz o hrană ordinară, substanţială, neîncălzitoare, o legumă hrănitoare ca fiertura de mazere, de fasole etc. împreună cu carne; de la amează pănă'n seară la fiecare oară o lingură de apă sau ceia ce-ĭ maĭ bine, jumatate de apă şi jumatate de lapte; însfărşit, la cina supă de sănătate.

Aplicaţiunĭ de apă: In fiecare zi spalare totală cu apă şi cu oţet; la fie-care treĭ zile cămeşa muiată în apă caldă amestecătă cu puţin oţet.

După 3 săptămînĭ tînărul era obişnuit cu hrana prescrisă, peliţa i se schimbase, veselia-i revenea.

Care fu efectul acestuĭ tratament? Laptele procura foarte multe elemente hrănitoare, fie care stomah suportînd o lingură; supa de dimineaţă şi de sară asemenea hrănea bine, precum şi mîncarea de la amează; lingura de apă amestecată cu lapte răcorea, sporea sucul gastric. Spălările esercitau o acţiune întăritoare şi înviorătoare; cămeşa muiată elimina din corp substanţele morbide, deschidea poriĭ şi provoca asudarea uniformă.

Inainte de a fi trecut 3 săptămînĭ, băetul suporta supa igienică, pe care-o primea dimineata şi sara, şi, în cursul zileĭ, mînca cu poftă pîne de casă. Prînzul putea fi foarte simplu. De atuncĭ tînărul primea spalarea totală şi jumatatea de bae de 30 secunde, alternativ zi cu zi. Şese săptămînĭ de această cură îl prefăcură: corpul şi spiritul deveniră aşa cum trebueau să fie la un băet de 8 anĭ.

O mamă în vrîstă de 36 anĭ povesteşte ceia ce urmează: «Sunt cu desăvîrşire stoarsă de puterĭ, dorm foarte puţin, şi la sculare sunt maĭ ostenită de cît la culcare. Adesa am durere de pîntice, apasare la stomah. Nu pot mînca nicĭ cafea nicĭ hrană substanţială; n'am poftă de cît de bere. Un pahar de bere mă în-

veseleşte şi'mĭ ea răul. Sunt nevoită să beau cel puţin 4 pahare marĭ de jumatate de litru fie-care; altmintrelea n'aşĭ putea merge. Am fost obişnuită cu berea încă din copilărie, dar n'am avut niciodată o poftă de mîncare cum trebue pentru o hrană solidă, ca alţĭ oamenĭ. Trăiam decĭ în general din bere, fără să fi abuzut de ea vr'o dată.»

Corpul acesteĭ persoane a fost nutrit cu alimente puţin azotate: eată pentru ce n'a ajuns niciodată la deplina sa dezvoltare. Oare-cari părţĭ au rămas cu deosebire bicisnice, şi organızmuluĭ, în întregul seu, îĭ lipseşte vigoarea şi bună-starea.

Trebue decĭ să se varieze hrana, şi aceasta cu inteligenţă; să se înceapă prin micĭ porţiĭ şi să se aleagă maĭ cu samă puţine alimente grase.

Ast-fel, la dejun, o mică porţie de supă igienică feartă cu lapte; la masa de sară, supă igienică fiartă cu bulion sau cu apă; la amează, puţină carne şi plante leguminoase; orĭ de cîte orĭ se prezintă pofta de mîncare în timpul zileĭ, o foarte mică porţie de lapte şi de pîne, sau numaĭ cît apă şi pîne.

Cît despre aplicaţiunile de apă: 3 spălărĭ totale şi 2 sau 3 jumătăţĭ de bae pe săptămînă. Pentru a susţinea mistuirea, e bine a se lua zilnic de 2 sau 3 orĭ ciaĭ de absint şi de sînziană, în cantităţĭ de 2 sau 3 linguri.

Sus zisele alimente aduc economieĭ o hrană bogată şi tare. Ciaiul serveşte a îmbunătăţi mistuirea şi sucurile gastrice.

Bolnava se restabili pe deplin în 6 săptămînĭ. Pentru a avea maĭ multă putere de rezistenţă, fu destul de înţăleaptă pentru a se ţinea de un regim maĭ inteligent de cît în trecut.

3. Hemoroizi (trînjĭ).

O doamnă de rang înalt veni să se plîngă de vinele hemoroidale, de care suferea într'un mod nespus. Ea avea înăbuşirĭ de sînge, stase sangvine nu numaĭ cît la

picioare, la pulpe; avea chiar modîlcĭ în vine la coapse şi 'n regiunea dosuluĭ. Durerile-ĭ erau aşa de violente în cît risca cîte-odată să-şi peardă judecata. N'avea un cias de odihnă şi de plăcere în cursul întregeĭ săptămînĭ. Era o sarcină pentru ceĭ dimprejurul eĭ; se găsea cîteodată în aşa supraescitare, în cît aĭ seĭ căutau să se păzască de ea. Purta două părechĭ de pantalonĭ de lînă şi după cerinţele modeĭ, îşĭ ţinea partea de jos a pînticeluĭ în haine triple şi quadruple. Era în acelaş timp aşa de constipată, în cît 4 sau 5 glistire nu erau de ajuns pentru a o scoate afară.

Eată din nou îmbrăcămintea cauza principală a infirmităţeĭ acesteĭ femeĭ: grosimea hainelor desvoltă prea multă căldură, pe cînd strîmtimea lor şi strîngerea încurcă circulaţia sîngeluĭ. Orĭ-cine pune pedicĭ torentuĭ circulator, îşĭ face el singur o boală.

Tratament: 1) In fie-care zi spalare totală, pentru a aduce uniformitate în asudare şi a îndepărta moleşirea, slăbirea;— 2) în fie-care zi, stropirea superioară şi stropirea genuuchilor, în scopul de a sili sîngele să circule maĭ energic;— 3) la fie-care două zile, jumatate de bae; —şi 4) în fie-care zi umblătură de două orĭ prin earbă udată sau pe petre udate; cu cît primblarea-ĭ maĭ lungă, cu atîta-ĭ maĭ bine.

Băile au întărit tot organizmul, au absorbit căldura de prisos şi au împedecat naşterea uneĭ căldurĭ nouă, pe cînd în fie-care zi se aruncau una cîte una hainile de prisos carĭ compuneau îmbrăcămintea bolnaveĭ.

Cura dură 4 săptămînĭ, după carĭ persoana se simţi foarte fericită. Cea maĭ mare parte din înăbuşirile de sînge dispăruse, sîngele circula regulat.

Ceia ce dama a cîştigat în afară de sănătate, e o mare provizie de efecte de îmbrăcăminte pentru viitor. Ea se simţea fericită de a se putea primbla după plac, fără să fie nevoită a purta un munte pe partea de jos a spatelor.

4. Urmările peritonitei.

Un fiu de ţăran avu, la etatea de 21 anĭ, peritonită de două orĭ în acelaş an. El se îndreptă într'amîndouă rîndurile; dar, în urmă,suferea de obicei maĭ mult sau mai puţin şi încerca greutăţĭ să urineze. Durerile se accentuau cînd temperatura era nefavorabilă sau cînd nu primea hrană potrivită cu organile slăbite. Toate mîncările grele-ĭ pricinuiau durerĭ, şi ceia ce-ĭ lipsea ma cu deosebire, era regularitatea eşirilor afară. Exteriorul seu spunea orĭ cuĭ: acest om e bolnav.

Cum să se facă pentru a se vindeca acest rest del boală? E sigur că elementile stricate de inflamaţie n'au fost eliminate toate, că partea de jos a pînticeluĭ în întregul eĭ e foarte obosită, că există o mare atonie în organizm.

Pentru a remedia am prescris: 1) în întăia săptămînă 3 jumătăţĭ de faşă, muiate într'un lichid în care s'au fiert pae de ovăs timp de o jumatate de oară;— 2) în fie-care zi o bae răce de scaun, de un minunt; — 3) în fie-care zi, o spalare totală a corpuluĭ cu apă cu oţet;— 4) în fie-care dimineaţă şi'n fie-care sară, o supă de sănătate; la amează, hrană substanţială dar uşoară de mistuit; de la dejun pănă la amează, la fiecare cias o lingură de lapte; de la amează pănă'n sară la fie-care cias o lingură de apă răce.

Două săptămînĭ fură în deajuns pentru a vindeca pe acest bolnav. Nu maĭ trebui, în viitor, de cît una sau două jumătăţĭ de bae pe săptămînă.

Feşele au rezolvit materiile morbide şi au curăţit firea. Spalarea totală a reînsufleţit şi întărit organizmul Laptele a sporit masa sîngeluĭ. Apa a provocat eşirile. Jumătăţile de bae, comandate pentru viitor, sfîrşiră vindecarea şi dădură corpuluĭ toată vigoarea sa.

Un tată de familie îmĭ face povestirea următoare: «Fiul meu de 12 anĭ a avut o peritonită. Cînd scăpă, după zisa mediculuĭ, încercă încă, timp de 20 săptă-

mînĭ, durerĭ așa de tarĭ în tot corpul, în cît nu se putea scula din pat.

Are adesa așa tăeturĭ în partea de jos a pînticeluĭ, în cît strigă de se aude la vecinĭ. La început durerile se mărgineau maĭ mult la pîntice; puţin cîte puţin ele s'au întins la toate membrele, acum se plînge maĭ cu samă de durerĭ la unghiĭ. Nu moare, dar nicĭ nu se îndreaptă: A luat deja mulţime de doctoriĭ, dar totul fără nicĭ un folos.»

Eată aplicaţiunile pe carĭ le-am prescris: ziua întâĭ să îmbrace pe bolnav într'o cămeșă muiată într'o decocţiune de scuturăturĭ de fîn, trebue să i se pue în stare caldă, să se învălească băetul într'o cuvertură de lînă și să se lese așa timp de o oară și jumatate. Ziua a doua, să se pue, în stare caldă, scuturăturĭ de fîn opărite într'o pînzătură, să se aplice pe partea de jos a pînticeluĭ și să se lese ast-fel timp de o oară sau o oară și jumatate

Să se facă aceste operaţiunĭ alternativ timp de 12 zile. După aceasta să se aplice pe pîntice de 2 orĭ pe săptămînă, sus zisa catapleazmă de scuturaturĭ de fîn, să se spele bolnavul odată cu apă răce amestecată cu puţin oţet, și să îmbrace odată cămeșa muiată, ca maĭ sus.

Sărmanul băet fu pe deplin vindecat în timp de patru săptămînĭ. Inflamaţia părţeĭ de jos a pînticeluĭ îĭ luase sucurile și umorile, și nutrirea nefăcîndu-se în mod potrivit, toată mica mașină se stricase complect.

Scuturăturile de fîn au adus căldura în partea de jos a pînticeluĭ, au îndepărtat căldura nesănătoasă, au întărit părţile interne ca și pînticele. Cămeșa muiată a stimulat și întărit toate părţile corpuluĭ. Spălările au avut de efect întărirea generală, distribuirea egală a căldureĭ naturale și regularea circulaţieĭ sîngeluĭ.

După 4 săptămînĭ, s'a întrebuinţat alternativ după întâiul cias, o lingură de lapte, după alt cias. o lingură de apă amestecată cu o picătură de estract de absint. Aceste din urmă două mijloace nu erau de cît o urmare îndulcită a primuluĭ tratament.

5. Tifos.

Tifosul ia naştere uşor în urma uneĭ răcelĭ, maĭ cu samă în locuinţele cari nu se bucură de un aer sănătos sau de o aerisire îndestulătoare; în casele a căror păreţĭ sunt umezĭ sau sunt chiar aşa de defectuoşĭ în cît umezeala face să cadă tencuială; în clădirile rîdicate pe un teren umed sau mlăştinos; maĭ cu samă acolo unde sunt oare-cari şanţurĭ ale cărora emanaţiunĭ infectează atmosfera, în sfîrşit în locurile unde se bea o apă ră şi stricată.

În locuinţele aşa de rău condiţionate omul respiră un aer nesănătos şi absoarbe elemente morbide cari pot pricinui inflamaţiĭ sau abcese.

N'am căutat niciodată să ştiu modul în care tratează medicii tifosul; dar am cîştigat siguranţa deplină şi întreagă că se poate vindeca tifosul cu ajutorul apeĭ. Mi s'a spus că, în oare-cari oraşe, se tratează tifosul cu băĭ, şi maĭ multe persoane, cari avuseseră tifos, mi-au povestit că fuseseră cufundate, în diferite rîndurĭ în timpul zileĭ, în băĭ răcĭ, de fie care dată 5 sau 10 minunte. Cît despre mine, cred că tifosul nu-ĭ prea greu de vindecat, că sănătatea se poate recîştiga într'un mod maĭ uşor şi maĭ comod de cît cel indicat maĭ sus.

Cum voiţĭ să cufundaţĭ, de 3 la 6 orĭ pe zi în apă răce un bolnav grav atins şi foarte slăbit? Aceasta-ĭ aspru, chinuitor, încurcător pentru persoanile cari au a-l îngriji.

Un bolnav atins de tifos de 12 zile şi a căruia stare ispira cele maĭ viĭ neliniştĭ, fu tratat cum urmează: 1) de două orĭ pe zi, spalare totală chiar în pat, ceia ce o păzitoare de bolnavĭ, orĭ cît de slabă ar fi ea, o poate face fără multă greutate.

2) Compresă de apă răce pe pept şi pe pîntice, consistînd într'o pînzătură groasă îndoită în şase şi reînoită de atîtea orĭ căldura devine arzătoare. Nu se măsurau gradele de căldură: se mulţumea a se muia com-

presa în apă cît se putea mai răce, ori de cîte ori bolnavul devenea neliniştit şi figura lui trada friguri tari. In modul acesta aplicaţiunea fu reînoită până la 6 ori sau chiar mai mult în cursul zilei. Cînd căldura scăzu, se încetă cu compresele.

3) Bolnavul era aşa de tare cuprins de friguri, în cît gîtlejul îi era cu desăvîrşire uscat, limba acoperită cu beşicuţi şi înţăpenită, aşa că nu mai putea vorbi I se dădea la mici intervale, una sau două linguri de ciai de foenum graecum, care-i îndepărta ferbinţala şi-i vindecă limba şi gîtlejul.

4) Inghiţea o lingură de untdelemn de salată, de două ori pe zi, pentru a linişti focul lăuntric. Bolnavul scăpă de friguri în 10 zile. şi restabilirea se efectuă de atunci cu o grabă extraordinară, fără ca durerea să fi lasat cea mai mică urmă.

S'ar putea trata asemenea tifosul numai prin spălări, repetîndu-se atît de des pe cît starea de friguri a bolnavului o cere. Cazul de mai sus ne pune pe cale de a preveni dezvoltarea boalei îndată ce întâile simptome ale tifosului se declară.

La bolnavul în chestiune spălările au dat afară prin pori ceia ce era bolnăvicios în corp. Compresele au absorbit prisosul de căldură. Vindecarea merge mai răpide dacă, în loc de compresă pe pîntice, bolnavul se culcă de 2 ori pe zi, pe o pînză îndoită de mai multe ori şi muiată în apa cea mai răce; dar durata acestei aplicaţiuni nu trebue să treacă niciodată peste o oară.

Acolo unde se poate. se tratează tifosul cu băi răci, cari nu durează de cît 30 sau cel mult 60 secunde.

Un om de 29 ani veni să-mi povestească: «Am avut tifos, şi toată lumea mă credea perdut. Cînd păream scăpat, fui cuprins de o boală gravă de rărunchi, cum ziceau medicii. Am dureri în regiunea renală (şale) şi ceia ce medicul meu numeşte un catar cronic al beşicei. Sufăr deci neîncetat, cîte odată în chip de nesuferit. Aceasta durează de 2 ani, fără ca nimeni să mă fi putut ajuta. Pofta de mîncare-i foarte ră; cît despre

somn, el n'ar lipsi, dar durerile mă deșteptă la fie-care moment».

E vorba aci 1) de a se căuta să să rezolve și să se dea afară elementele producătoare de boală pe cari o boală gravă le lăsase în corp;— 2) de a se întări părțile slăbite și de a se stimula activitatea funcționăreĭ întreguluĭ organism. Pentru acest scop am prescris următorul tratament :

1) In întăia săptămînă, 3 jumătăți de fașă muiate într'o fiertură de pae de ovăs, această decocțiune rezolvă substanțele morbide, rămase în organism, după cum rezolvă însușĭ tofusul artritic ;— 2) In fie-care zi, o stropire superioară, pentru a întări partea de sus a corpuluĭ și a îmbunătăți starea organelor conținute în trunchiŭ.—3) Timp de o săptămînă, în fie-care zi o stropire crurală, pentru a întări și stimula în vederea expulzăreĭ substanțelor nesănătoase.

Aceste aplicațiunĭ au avut un rezultat foarte favorabil : pelița bolnavuluĭ se îmbunătățea din zi în zi. Din timp în timp durerile reveneau destul de viĭ, dar nicĭ odată pentru mult timp.

Dupe cele întăĭ 10 zile ordonăĭ : 1) în cursul săptămîneĭ 4 jumătățĭ de bae și o jumătate de fașă ; jumătățile de bae avură de efect întărirea generală, și jumătățile de fașă ajută a se sfîrși rezolvirea și darea afară a principiilor morbide.—2) O stropire superioară, administrată la fiecare două zile, trebui să fie de ajuns pentru partea de sus a corpuluĭ.

Bolnavul se restabili în spațiu de 3 la 4 săptămînĭ. Pentru a-șĭ întări sănătatea, se obișnui a face 2 sau 3 jumătățĭ de bae pe săptămînă.

6. Afecțiunea pînticeluĭ.

O persoană de 28 anĭ îmĭ povestește : «Sunt bolnavă de 6 lunĭ, și starea mea se înrăutățește fără încetare. Medicul care m'a ezaminat, a declarat că am maĭ multe bolfe în partea de jos a pînticeluĭ și că nu se pot îndepărta de cît printr'o operație. Dar mă tem atîta de ope-

rații, în cît nu mă pot hotărî la aceasta. Prefer deci să încerc cura de apă.

I-am dat sfatul următor: 1) Să pue de 4 ori pe săptămînă o jumătate de fașă muiată într'o decocțiune de scuturături de fîn.—2) Să primească în fiecare zi o stropire superioară și o stropire crurală.—3) La fiecare trei zile o jumătate de bae.—4) In fiecare zi o ciașcă de sunătoare, de molotru și de coada șoarecului.

Făcu astfel timp de 15 zile, și eată care fu rezultatul: urina a dus cu ea afară o masă de mucosități, o eșire afară abondentă s'a declarat de două ori, pînticele a reintrat in starea sa normală, pofta de mîncare și somnul cari lipsiseră au revenit.

Pe urmă întrebuință încă timp de 2 săptămînI: două jumătăți de bae și o stropire superioară pe zi. Jumătățile de bae întăriră întregul corpului și stropirea superioară întări partea de sus.

O fată de 21 ani se plînge de violente dureri de cap, de o mare năvălire de sînge la creeri, de o durere de pîntice, care-i vine adesa, de răceală aproape continuă la picioare, de lipsa de poftă de mîncare și de somn. Nu poate face nimic. A înghițit deja o mare cantitate de medicamente, fără nici un succes.

Recunoscui, la prima vedere, că această persoană purtase corset sau că-și strînsese prea tare talia. într'un mod sau în altul. Ea nu voi s'o mărturisească și însăși mama ei îi luă apararea. La urmă tatăl mărturisi cu sînge răce și porunci fiicei sale să se îmbrace numai de cît într'un mod potrivit, altmintrelea bastonul... Această vorbă a tatălui făcu efect.

Strîngerea taliei face imposibilă circulația regulată a sîngelui. Unda sangvină mergînd la extremitățile inferioare, nu poate reveni cu ușurință la inimă; tot așa-i cu partea de sus a corpului. Cînd trunchiul tinerei fete se găsi din nou în stare naturală, sîngele-și reluă drumul cu regularitate; o jumătate de bae zilnică îi ușură mersul uniform. După puține zile persoana nu mai încerca nici o indispoziție.

O domnișoară de 28 ani veni să-mi spue plîngînd:

Am tot felul de infirmităţi în organile pînticeluĭ, nicĭ un medic nu m'a putut vindeca. Cînd mă doare în partea dreaptă, cînd în partea stîngă. Din timp în timp simţesc atîtea şi aşa de viĭ durerĭ, în cît nu pot dormi un sfert de oară în tot timpul nopţiĭ. De multe orĭ aceste durerĭ se mută din partea de jos a pînticeluĭ spre pept şi de acolo se sue asemenea la cap. In aceste momente mi se pare că craniul are să mi se sfarme în bucăţi. Am consultat maĭ mulţĭ medicĭ şi fiecare a găsit alta ceva în mine. Totuşĭ, toţĭ sunt de acord că organele mele din partea de jos a pînticeluĭ sunt prea apasate. Din nenorocire am sacrificat modeĭ strîngîndu-mĭ prea tare corpul. Am fost deja operată de două orĭ, dar aceasta n'a servit la nimic. Acum trebue să fiu operată din nou, dar n'am de loc dorinţĭ să mă hotărăsc la aceasta. Medicii pretind că există în mine aderenţe între diferitele organe şi că această stare de lucrurĭ mă face să sufăr.

Pentru a da ajutor acesteĭ sărmane nenorocite, i-am prescris: 1) la fiecare 2 zile o jumătate de faşă muiată într'o decocţiune de scutură tură de fîn, să se ţie timp de o oară şi jumătate ;—2) la fiecare 2 zile jumătate de bae de durată de jumătate de minunt ;— 3) o stropire superioară şi o stropire crurală pe săptămînă.

Feşele au exercitat o acţiune foarte rezolutivă, au muiat organile şi au întărit partea de jos a pînticeluĭ. Jumătăţile de băĭ au întărit organizmul şi au biciuit sîngele. După 15 zile bolnava simţea o îmbunătăţire considerabilă ; ea dăduse afară foarte multă urină, eşirile deveniseră regulate şi peliţa i se schimbase complect.

Aplicaţiunĭ ulterioare : pe săptămînă 4 jumătăţĭ de băĭ, o jumătate de faşă, 2 stropirĭ superioare şi o stropire crurală.

Acest mod de tratament a redat puterĭ şi sănătate persoaneĭ. Ea putu să se pue earăşĭ la lucru şi să-şĭ caute de trebĭ. Totuşĭ se simţeau din timp în timp oare carĭ micĭ durerĭ.

Cît e de neraţionabilă viaţa epoceĭ noastre! Miĭ de persoane sacrifică spirituluĭ secoluluĭ, se conformează

tuturor insanităților modeĭ și-șĭ ruinează astfel corpul și sănătatea. Părințiĭ ar trebui să vegheze scrupulos ca copiiĭ lor să nu imiteze toate capriciile, toate fantaziile, toate deșărtăciunile, toate cochetăriile modeĭ.

7. Naștere și avort.

Să spunem aicĭ cîteva cuvinte despre o stare bolnăvicioasă, de care nu-ĭ vorba aiurea. Se rapoartă la naștere, la avortare (perzanie).

O mamă de familie veni aicĭ desperată și plîngînd: «Am avut deja, suspină ea, 3 perzaniĭ. Medicul spune că eu însa-mĭ sunt cauza. pentru că mi-am strîns prea tare corpul. Acum această greșală îmĭ e neîncetat înaintea ochilor, ca și pedeapsa ce am meritat-o. Sunt nenorocită, cu și familia mea. Este vr'un mijloc de a 'mĭ reda vre odată fericirea ?

Pentru a nu lăsa pe nenorocita în desperare, am sfătuit-o să nu se maĭ strîngă cu hainele și să facă în fie care săptămînă 2 sau chiar 5 jumătățĭ de bae. Ea m'a ascultat și înainte de un an născu un copil foarte fericită.

O femee tînără dăduse naștere la 3 copiĭ morțĭ-născuțĭ. Era dezolată, cu atît maĭ mult că medicul iĭ declară că nu va ajunge nicĭ odată la termen, că nu va avea nicĭ odată copil care să trăească. Eu 'o mîngîeĭ și o făcuĭ să spere că dacă voia să se supue aplicațiunilor de apă, natura i se va întări până într'atita că ar putea să aibă încredere în viitor. Aceste cuvinte fură un mesaj fericit pentru femeea discurajată.

Ea se puse să practice mijloacele ușoare de a-șĭ întări și oțeli corpul; puțin maĭ tîrziu se obișnui cu mijloacele cele maĭ grele, și la urmă făcea chiar jumătățĭ de băĭ și băĭ întregĭ. Rezultatul fu că, în spațiŭ de treĭ anĭ, ea gratifică pe barbatul seu fericit cu 3 copiĭ sănătoșĭ și viguroșĭ.

O altă persoană fu atinsă de tifos; avea o durere de cap desperătoare. Rudele sale o duseră la țară pentru a-ĭ

permite să moară în liniște. Sărmana femee, spre culmea nenorocirei, era să devie mamă.

Veniră să mă consulte: am sfătuit jumătăți de fașă și acestea fură imediat aplicate. Durerea de cap încetă. Pentru a avea mai multă siguranță, familia se duse să întrebe pe medic care tratase mai înainte pe bolnavă, dacă o înfășare i-ar putea face bine. Verdictul fu că întâia înfășare ar provoca o naștere prematură. Până atunci, înainte de sosirea acestei știri fatale, fașa fusese aplicată de 6 ori. Bolnava se vindecă de tifos și dădu naștere unui copil foarte sănătos.

CAPITOLUL XIV

Boalele rărunchilor.

Un sărman lucrător scrie el însuși istoria infirmităței sale. «Am fost atins de o boală de rărunchi în noembrie 1887, zice el; cu toate acestea am urmat să lucrez până în ianuarie 1888. Dar atunci eram așa de stors de puteri, în cît fui nevoit să stau în pat timp de 11 săptămîni. Medicul care mă trata, declară că boala-mi venea din răceală și din sudori reintrate în trup și că putea să dureze mult timp. In urină se găsea totdeauna o drojdie roș-brună; fu examinată la farmacie și rezultatul analizei fu că acest depozit nu era altă ceva decît sînge. Aceste perderi necontenite de sînge mă slăbiră întru atîta, în cît un medic se temea să nu cad în dropică. Pentru aceasta examina, zi cu zi, picioarele și inima, fără să discopere nici odata nicăiuria un simptom de dropică. Cum, mai tîrziu, mă simțeam mai bine, mă întorsei la lucru; dar, după 20 de săptămînî boala reveni și mă făcu să renunț din nou la ocupațiunile mele. Pentru că consultasem mai mulți medici și înghițisem tot felul de medicamente, fără să fi încercat vr'un efect simțitor și durabil, sfîrșii prin a asculta sfaturile cîtor-

va prietenĭ şi mă duseĭ la Woerishofen. Acolo am încercat tratamentul cu apă răce şi mi-a făcut un bine nemărginit.»

Acest bolnav a fost vindecat în spaţiu de 3 săptămînĭ, prin cura următoare: Intăia zi stropirea superioară şi stropirea genunchilor dimineaţa; după amează jumătate de bae de 30 secunde.— A doua zi spalare noaptea, eşind din pat, la o oară matinală; maĭ tîrziu primblare prin apă; după amează, stropirea superioară şi stropirea genunchilor.— A treia zi dimineaţă stropirea superioară şi maĭ tîrziu stropirea genunchilor; stropirea dorsală şi mers prin apă după amează. Urma ast-fel alternativ timp de 3 săptămînĭ. — Pentru întrebuinţarea internă, lua în fiecare zi o ciaşcă de ciaĭ făcută din 10 boabe de enibahar pisate şi din puţină coada calulu, şi împărţită în două porţiunĭ pentru dimineaţă şi sara.

Un particular cum se cade îmĭ povesteşte: «Găsesc adesa sînge în urină, şi încerc totdeauna oare-care durere scoţînd-o; totdeauna am durere, cîte-odată foarte tare, în regiunea lombară. Din timp în timp am cîrceĭ în pîntice şi eşirile sunt tarĭ.»

E sigur că la acest om, rărunchiĭ sunt afectaţĭ. După cum se vede căile urinare sunt pline şi sufăr, prin intervale, de micĭ abcese, ceia ce de altmintrelea trebue să fi insinuat un medic. Tratamentul următor vindecă pe bolnav în 3 săptămînĭ:

1) La fiecare 2 zile o jumătate de faşă caldă muiată într'o decocţiune de scuturăturĭ de fîn, să se ţie timp de o oară şi jumătate.—2) La fiecare 3 zile o bae de scaun caldă, de durată de 12 minunte.—3) O bae de scaun răce pe săptămînă, să se facă într'o zi în care nu s'a făcut bae caldă de scaun.—4) In fiecare zi spălare totală cu apă răce.—5) Pe dinăuntru ciaĭ de coada şoareculuĭ, de sunătoare şi de coada caluluĭ.

Pe viitor omul nostru făcea două jumătăţĭ de bae pe săptămînă pentru a-şi oţeli organizmul.

Scuturăturile de fîn au o acţiune rezolutivă şi eliminătoare, precum şi baea caldă de scaun. Baea caldă de scaun împedecă prea marea moleşire. Coada-şoareculuĭ,

coada caluluĭ şi sunătoarea au curăţit şi întărit, jumătăţile de bae au incoronat opera.

Un ţăran îşĭ expune astfel starea boaleĭ sale: «Sunt pe atît de nenorocit pe cît par a fi gros şi tare. Nu maĭ pot lucra şi sunt mereu umflat, şi împedecarea răsuflăreĭ cîteodată-ĭ aşa de mare încît cred că trebue să mă înăduş. In loc de a dormi în timpul nopţeĭ, numaĭ mă sucesc şi mă răsucesc în pat. Urina mi-e de ordinar groasă şi amestecată cu sînge şi simt adesea o înţepătură violentă în beşică. Am consultat maĭ mulţĭ medicĭ: unul zicea că sufăr de rărunchĭ şi de piatră; un altul pretindea că rărunchiĭ îmĭ sunt afecţaţĭ şi că vor fi cuprinşĭ de o supuraţiune (curgere de puroae); un al treilea presupunea că stomahul nu-mĭ mistue bine şi că, prin urmare, am totdeauna înăbuşirĭ de sînge, pentru că gura-mi e necontenit cleioasă.»

Am dat acestuĭ om aproape desperat următoarea reţetă: 1) în fiecare săptămînă, 2 băĭ calde într'o fiertură de pae de ovăs la temperatura de 30 la 32^{0} R., cu treĭ alternative (10 minunte în baea caldă şi o minuntă în bae răce). —2) In fiecare săptămînă, 2 jumătăţĭ de faşă muiate într'o fiertură de pae de ovăs, să se mănţie timp de o oară şi jumătate.—3) In fiecare zi 2 ceşte de ciaĭ de coada caluluĭ şi de boabe de enipere, fierte timp de 10 minunte.

Se îndreptă în 6 săptămînĭ. Atuncĭ corpul luĭ avea din nou forma regulată, burta mare dispăruse, precum şi peliţa afumată. Faţa-ĭ era fragedă şi puterile restabilite.

Un domn veni să-mĭ zugrăvească starea sa după cum urmează: «Am aproape 40 de anĭ, zise el. Incerc neincetat durerĭ viĭ, cîte odată de nesuferit, în regiunea lombară. Simt asemenea tot deauna o apasare care se rîdică în sus maĭ mult sau maĭ puţin tare, am foarte mare greaţă, o durere de cap violentă, adesa ameţelĭ, foarte multe aerelĭ în stomah. Urina-ĭ foarte rară. Nu-s scutit nicĭ odată de durerĭ de picioare şi de pulpe şi nu pot sta nicĭ odată în picioare de cît foarte scurt timp. Asud foarte mult şi simt o mare obosală. Peliţa mĭ-e totdeauna palidă şi veştezită. Medicil, şi am consultat ...

mulţĭ, declară că-s cuprins de o boală de rărunchĭ şi de împedecărĭ de sînge în pîntice.»

Bietul om îşĭ perduse, în adevăr, tot curajul. Medicamentele neprocurîndu-ĭ sănătatea, veni s'o ceară de la apă.

Tratament: 1) In fiecare zi 2 stropirĭ superioare şi tot atîtea stropirĭ a genunchilor; — 2) în fiecare zi o stropire dorsală şi 2 sau 3 umblărĭ prin apă, cîteodată asemenea o plimbare de un ceas sau două prin earbă udă.

Era vara; prin urmare aplicaţiunile puteau fi repetate. Scoase o cantitate extraordinară de urină; greaţa încetă de a doua zi; peliţa se îmbunătăţi; viaţa şi curajul reveniră. In cincisprezece zile restabilirea fu complectă. Dacă n'ar fi fost timp frumos, tratamentul ar fi ţinut patru săptămînĭ.

Aicĭ ar fi cazul să vorbesc de gravelă (năsip în beşică) şi de peatra rărunchilor, carĭ consistă în concreţiunĭ urinare formate în rărunchĭ. Aceste depozite se numesc gravelă sau năsipurĭ, cînd nu cîştigă dimensiunĭ marĭ; se numesc calcule renale sau urinale, cînd au un oarecare volum. Despre aceasta va fi vorba în capitolul următor; comparaţĭ asemenea capitolul despre boalele beşiceĭ din cartea *Cura mea de apă.*

CAPITOLUL XV.

Boalile beşicei

---

1. Catarul beşicei

Jak răcise cu trei ani în urmă şi avusese un catar al beşiceĭ. A fost căutat mult timp de medicĭ, a înghiţit multe leacuri şi a fost nevoit, din ordinul unui medic, să-şĭ procure maĭ întâi unul, pe urmă doi pantalonĭ de lînă. In modul acesta ajunse într'o aşa stare că fiecare

bagatelă, ca apariţia unei furtuni sau a unui vînt mai mult sau mai puţin sec, îi agrava boala. Era deci neîncetat expus la răceli.

Există la acest om o mare moleşire, prin urmare asemenea o slăbire considerabilă şi o senzibilitate extraordinară.

Trebui deci să recurgă la aplicaţiunile de apă proprii a-l întări, a elimina ceia ce era morbid.

In consecinţă, fu nevoit a face să i se administreze, de două ori pe zi, o stropire superioară şi o stropire excrurală, pentru a întări partea de sus a corpului şi extremităţile. Pentru interior, luă la fie-care cias o lingură de ciai de coada calului şi de enipere. Toate acestea timp de 4 zile.

După acest spaţiu de timp începu a oţeli şi întări întregul organism prin: 1) în fie-care zi, o stropire dorsulă, şi o bae de scaun, la cari se adăogau: 2) la fie-care două zile, o jumatate de bae de 30 secunde;—3) în fie-care zi o ciaşcă de ciai de absint, de coada calului şi de coada şoarecului, impărţite în 3 porţii.

Bolnavul se vindecă în 3 săptămînî: căldura sa naturală se împărţi într'un mod uniform, puterile generale 'i sporiră, oţelirea-l făcu în stare a rezista tuturor influenţelor vătămătoare.

In aseminea caz se aplică principiul următor: puterile reîntră în părţile slăbite, şi alungă slăbăciunea, precum moleşirea e nevoită a ceda oţelirei.

2. Cîrcei în beşică

O fată de 24 ani, sufere de luni întregi de cîrcei în pîntice şi în beşică, durerile ajungînd la culme îi smulg cîteodată strigăte. Deja de mai multe ori a fost nevoită să recurgă la sondă pentru a face să se scurgă apa. Corpul îi e foartă umflat şi are dureri asemenea în rărunchi. Un medic i-a spus că toate organile pînticeluî îi sunt prăpădite.

Ce mijloace pot ajuta pe această bolnavă? Trebue,

Ce mijloace pot ajuta pe această bolnavă? Trebue, maĭ întăĭ, să ne gîndim a rezolvi şi a atrage afară toate materiile viciate printr'o prea lungă şedere în corp. Se atinge maĭ bine acest scop întrebuinţînd de la subsuorĭ până la genunchĭ, o faşă muiată într'o fiertură de scuturăturĭ de fîn în stare caldă.

Trebue asemenea să se aplice scuturăturĭ de fîn pe pîntice gol maĭ cu samă pe părţile dureroase, aşa că tot pînticele să fie încunjurat şi învălit în scuturăturĭ de fîn muiate, cari se lasă acolo timp de o oară şi jumatate sau două. Această înfăşare poate fi aplicată 3 zile de-a rîndul, pe urmă odată numaĭ la 3 sau patru zile.

Pe lîngă aceasta, e bine a se întări organizmul prin spalare zilnică cu apă cu oţet şi prin jumatatea de bae zilnică de durată de 30 secunde.

Pe dinăuntru se întrebuinţă ciaiul de foenum graecum şi de molotru, în toate zilele o ciaşcă împărţită în treĭ porţiuni.

Dacă feşele au misiunea a rezolvi şi a elimina, spălările răcĭ împedică corpul de a se prea moleşi, şi provoacă secreţiunea egală pe toată suprafaţa peleĭ.

Ciaiul, din partea sa, produce rezolvirea lăuntrică şi evacuarea materielor de prisos, în timp ce molotrul tinde a îmbunătăţi stomahul.

Persoana fu binişor restabilită în 15 zile. Pentru a se conserva şi întări maĭ bine, trebui să facă în viitor: 1) două băĭ pe săptămînă;— 2) o bae de scaun la fie care 2 zile, şi — 3) să bee în fie-care zi o ciaşcă de absint şi de coada caluluĭ.

Oprirea urinei (zăprire).

Un om în vrîstă de 50 anĭ veni să-mĭ povestească că-ĭ era foarte greu să urineze şi că une-orĭ reţinea prea mult timp apa în beşică, pe cînd alte orĭ era nevoit să o deie afară adesa în aceiaşĭ zi.

Nu suferea prea mult, de altmintrelea, afară de cît atunci cînd avea oprirea.

La acest om era de sigur o slăbire a fireĭ, asupra căreia aerul răce şi căldura puteau exercita o acţiune nefastă. Trebui deci să se întărească tot organizmul şi să se îngrijască cu foarte multă băgare de samă pentru căldura generală a corpuluĭ.

In asemenea condiţiunĭ cel maĭ bun tratament e acesta: două stropirĭ superioare şi o stropire a genunchilor pe zi, adăogînd, sara o bae caldă de picioare cu cenuşă şi cu sare, de durată de 14 minunte. Să se facă ast-fel timp de 3 zile; pe urmă, în toate zilele o stropire superioară şi o stropire crurală, şi la fie-care două zile o jumatate de bae de 30 secunde.

Pe dinăuntru cel maĭ bun ciaĭ e acel ce se prepară din 12 boabe de enipere pisate şi cu puţină coada calulu, se fierb timp de 10 minunte şi se bea o ciaşcă pe zi, împărţită în diferite porţiunĭ mici.

Bolnavul era restabilit după 12 zile. Pentru a preîntimpina întoarcerea boaleĭ, recurse la 2 stropirĭ a genunchilor şi 2 jumătăţi de bae pe săptămînă.

Un altul zice: «am 46 anĭ şi sufăr de o oprire a urineĭ de 2 anĭ. Ea provine fără îndoială dintr'o răceală ce-am capatat-o fiind udat de ploae. Indată ce răcesc puţin, boala mă cuprinde şi durerile ajung cîte odată îngrozitoare. Cînd temperatura-ĭ foarte caldă, mă găsesc în general destul de bine.»

La acest bolnav trebue să se caute a se spori căldura naturală, pentru ca toate elementile morbide să fie topite şi date afară şi pentru ca aparatul care suferise să fie întărit.

Eată deci tratamentul potrivit: 1) în fie-care zi două stropirĭ superioare şi 2 stropirĭ crurale:— 2) într'o zi bae de scaun caldă cu scuturăturĭ de fîn şi pae de ovăs, de durată de 12 la 15 minunte; ziua următoare, bae de scaun răce, de durată de un minunt.

Să se urmeze ast-fel timp de 8 sau 10 zile. Pe urmă să se facă zilnic o stropire superioară şi o jumă-

tate de bae, şi să nu se neglijeze primblările cu picioarele goale.

Bolnavul se îndreptă în 3 săptămînî. Pentru a-şî întări natura, se obişnui a face o bae de scaun răce de durată de un minunt şi 2 jumătăţî de bae pe săptămînă.

In tot timpul cureî a luat, în fie-care zi, o ciaşcă de ciaî de coada caluluî, de florî de porumbrel şi de boabe de enipere, ciaiul fiind fert timp de 10 minunte şi împărţit în urmă în 3 porţiunî.

Stropirile au avut un efect întăritor şi încălzitor, au scuturat materiile nesănătoase şi le-au îndepărtat; baea răce de scaun a întărit şi rezolvit; baea caldă de scaun a susţinut căldura slăbită a corpuluî, pentru a nu lăsa să învingă frigul; ciaiul de florî de porumbrel e puţin diuretic şi curăţitor, maî cu samă dacă-î combinat cu coada caluluî; boabele de enipere, cari au acelaş efect, favorizază încă şi mistuirea.

O fată, în vrîstă de 22 ani, a fost udată pănă la pele de-o ploae cu furtună, în urmă a avut friguri foarte arzătoare şi nu mai poate scoate urina de cît cu marî durerî. Cum răul nu dura încă de mult timp şi inflamaţia era urmarea răcelei, e uşor de a i se da ajutor: fu de ajuns să se vie, prin mijlocul căldureî artificiale, în ajutorul căldureî animale care-a căzut, şi frigul va fi răspins.

Bolnava să se pue fără întîrziere pe scaunul bortelit, după ce s'a pus sub el un vas cu apă clocotită în care s'au aruncat cîţî-va pumnî de scuturături de fîn. Aburiî se vor sui şi vor năvăli cprpul cu îngrijire acoperit din sus și după 18 la 20 minunte partea de jos a pînticeluî şi chiar tot trunchiul vor fi bleaşcă. Pe urmă bolnavul se va pune în pat, unde va asuda uşor încă cît-va timp.

Să eie, pe dinăuntru, o ciaşcă de ciaî cald, făcut din coada şoareculuî şi din coada caluluî sau sunătoare.

Prin baea de scaun căldura naturală va fi puternic

sporită, frigul va fi îndepărtat. Ciaiul cald din partea sa, încălzeşte interiorul şi uşurează scoaterea urinei.

Şese sau 8 oare după aceia, bolnava trebue să se spele peste tot cu apă răce, pentru a distribui căldura naturală într'un mod uniform pe toată suprafaţa peleĭ, şi a întări organile. Dacă o singură splalare nu ajunge, s'ar putea face o a doua în ziua următoare.

Persoana nu trebue să uite să mînînce zilnic 6 sau 8 boabe de enipere.

Un argat se plînge într'o zi că, mergînd cu carul căpătase o răceală. «M'am grăbit, zise el, să mă culc; dar abea în pat, am fost cuprins de un tremur îngrozitor, care făcea să tremure şi scîndurile patuluĭ. N'am numaĭ cît durerĭ vii in pîntice, dar asemenea nu pot scoate apa. Din cauza suferinţeĭ, nu pot sta liniştit în pat.»

Răceala în chestiune va aduce o inflamaţie: alternativa tremuruluĭ şi a arşiţeĭ e dovada.

Acesteĭ stări de lucrurĭ îĭ convin următoarele aplicaţiunĭ: 1) Să pue pe partea de jos a pînticeluĭ scuturăturĭ de fîn opărite, aşa de calde pe cît le va putea suferi bolnavul; să se mănţie timp de o oară şi jumatate, şi să se acopere potrivit; să se facă aceasta de două orĭ în timpul zileĭ.—2) Să se spele, de 2 orĭ pe zi, corpul întreg cu apă şi cu oţet. In locul acesteĭ spălărĭ, totale, repetată, s'ar putea asemenea întrebuinţa odată mantaua spaniolă.

Inflamaţia s'a produs din cauza triguluĭ; căldura animală căzuse. Trebue dar să se ajute această căldură naturală cu ajutorul căldureĭ artificiale, pe care-o produce oblojirea cu scuturăturĭ de fîn.

Spălările (sau mantaua spaniolă) au un efect eliminători rîdică arşiţa febrilă, schimbă frigul în căldură în întregul corpuluĭ.

Efectul aplicaţiunilor externe se face a fi maĭ bine simţită, dacă bolnavul iar până la încetarea frigurilos la fiecare oră 2 lingurĭ de ciai de coada-caluluĭ, pentru a favoriza expulzarea urinei şi a linişti focul lăuntric. In

caz de inflamaţie, se face totdeauna bine să se eie, pe zi două lingurĭ de untdelemn de salată sau untdelemn de Provence.

Sărmanul servitor se vindecă în spaţiu de 3 zile.

4. Năsip şi peatră.

Un tată vine să-mĭ povestească: «Fiul meu are violente durĭ în beşică; maĭ mulţĭ medicĭ pretind că ea cuprinde o peatră mare, şi că aceasta nu se poate estrage de cît printr'o operaţie grea şi primejdioasă.»

Am ordonat: 1) să se deie băetuluĭ, în fie-care zi 3 ceşcuţe de ciaĭ de boabe de enipere şi de coada caluluĭ;— 2) să se aplice în fie-care zi, pe părţile suferinde, o compresă îndoită în patru şi muiată într'o fertură caldă de códa caluluĭ; 2) Să se aplice, in fie-care zi pe părţile suferinde, o compresă îndoită în patru şi muiată într'o fiertură caldă de coada calului, şi să se învălească totul într'o cuvertură de lînă;—3) să se aplice, în fie-care zi, cît-va timp, însăşi coada calului pe partea de jos a pînticeluĭ.

In spaţiu de 15 zile această peatră fu dizolvată în maĭ multe bucăţĭ şi fu dată afară în bucăţele. Tînărul scăpă de durerĭ, deveni vesel şi mulţumi lui D-zeu pentru ajutorul obţinut.

Un om de 40 anĭ veni să-mĭ relateze: «Sufăr de peatră şi de năsip de anĭ întregĭ. Am consultat medici şi oamenĭ străinĭ de medicină; dacă cîte odată încercam o uşurare, totuşĭ constatam totdeauna că nu eram vindecat. Sunt adesa incapabil de a munci. Acum durerile-mĭ sunt extreme; sufăr atît de mult să scot udul, în cît îmĭ vine să scot strigăte».

Tratament: 1) Timp de 10 zile bae zilnică cu pae de ovăs durînd 30 minunte, temperatură de 28 la 30R. la eşirea din baea caldă, să se facă o jumatate de bae răçe de tot scurtă, spălînd în acelaş timp partea de sus a corpului,— 2) în fie-care zi treĭ ceşte de ciaĭ de enipere, de cacadîrĭ şi de coada caluluĭ.

De a doua zi bolnavul scotea năsip și peatră, a că-rora cantitate sporea zilnic, și după 10 zile ori ce durere era împrăștiată. Totuși intrebuința încă sus zisa bae o dată pe săptămînă, și la fie-care 2 sau 3 zile lua o ciașcă de ciaĭ.

Un străin povestește: «am făcut 200 leghe să ajung la d-voastră părinte. Am așa strîngere în pept în cît cîteodată mai nu mă pot răsufla. Adesa partea de jos a pînticeluĭ îmĭ e așa de umflată, în cît pare că vrea să crăpe. N'am odihnă nici zi nicĭ noapte. Cum pelița 'mĭ e galbănă, maĭ mulțĭ medicĭ au presupus că am o boală de pept și de ficat, și că rărunchiĭ asemenea 'mĭ sunt atacațĭ. Am făcut 27 băĭ calde, ele mi-au făcut cel mai mare rău; căcĭ de-atuncĭ sunt peste măsură plin de reumatisme. Dacă nicĭ o apă răce nu mă vindecă, sunt de sigur perdut.»

Tratament: 1) In fie-care zi, 2 stropiri superioare, o stropire dorsală și o stropire crurală. Aceste aplicațiunĭ fiind făcute 3 zile de-a rîndul, pentru a întări organizmul și a-l face în stare de a contribui astfel la vindecare prescriseĭ:

2) o stropire superioară pe zi; 3) o jumatate de bae pe zi; 4) o stropire dorsală pe zi.

Aceste aplicațiunĭ fură practicate timp de 8 zile. Pe urmă 3 zile de-a rîndul o jumatate de fașă muiată într'o decocțiune de scuturăturĭ de fîn. La această învălire, durînd la fie-care dată o oară și jumatate. se adaogă zilnic o jumatate de bae și o stropire dorsală.

Efectul acestuĭ tratament fu că, de la întăile aplicațiunĭ, urina plecă în cantitățĭ extraordinare, maĭ tărziu veni năsip și peatră, și urina era amestecată cu atîtea necurățeniĭ și mucozitățĭ, în cît bolnavul despera că se va vindeca, pentru că era o masă așa de enormă de fecurățeniĭ în trupul seu.

Să adăogăm că lua, în fie-care zi, o ciașcă de ciaĭ, ăcută maĭ întăĭ din florĭ de porumbrel, din coada șoacreruĭ și din sunătoare. Maĭ tîrziu un ciaĭ de coada cuallui de boabe de enipere și de polygonum aviculare enulca,expulzat foarte multă peatră și năsip. In al treilea

loc primi ciaĭ de coada şoarecului, de sînziană şi de trifoĭ de baltă, pentru a îmbunătăţi mistuirea şi sîngele.

Cura a durat 6 săptămînĭ. Cu totul fericit de vindecarea sa, omul zise părasindu-mĭ camera: «capul îmĭ e maĭ uşurat de cît orĭ cînd; nu maĭ simt nimic în piept; pînticile îmĭ e din nou în regulă, am poftă de mîncare strălucită şi un somn escelent. Cît mă bucur că mă pot întoarce în ţara mea natală cu o sănătate aşa de deplină!»

SFÎRŞIT.

TABLA ALFABETICĂ A MATERIILOR

TABLA GENERALĂ A MATERIELOR

Pag.

PARTEA I

Lecţiuni de higienă sau mijloacele de a îmbunătăţi şi păstra sănătatea.

CAPITOLUL I

Influenţa atmosfereĭ asupra sănătăţeĭ.

CAPITOLUL II

Influenţa hainelor asupra sănătăţeĭ

CAPITOLUL III

Influenţa munceĭ şi a repaosuluĭ asupra sănătăţeĭ.

CAPITOLUL IV

Influenţa apeĭ răcĭ asupra sănătăţeĭ.

CAPITOLUL V

Influenţa locuinţelor asupra sănătăţeĭ.

Pag.

CAPITOLUL IX

Influenţa şcoaleĭ şi a vocaţiuneĭ asupra sănătăţei.

PARTEA II

Metoda de tămăduire după regulile experienţei mele.

CAPITOLUL I

Boalele oaselor

CAPITOLUL II

Boalele articulaţielor.

CAPITOLUL III

Boalele mușchilor

CAPITOLUL IV

Boalele țeseturei celulare.

CAPITOLUL V

Boalele pelei

CAPITOLUL VI

Boalele sîngelui

CAPITOLUL VII

Boalele sistemuluĭ nervos

CAPITOLUL VIII

Boalele ochilor

CAPITOLUL IX

Boalele urechilor

Pag.

CAPITOLUL X

Boalele laringelui (înghițitoareĭ)

CAPITOLUL XI

Boalele bronchiilor și ale plămîilor

CAPITOLUL XII

Boalele stomahuluĭ

CAPITOLUL XIII

Boalele canaluluĭ intestinal și ale părților accesoriĭ

CAPITOLUL XIV

CAPITOLUL XV

Boalele beşiceĭ

~~Astmă 358 și 397~~ [redacted]

Când amețește, cade jos 2 m. și leșină. Pag 40 caet mic.

1) La cap apă rece - cârpă cu oțet.
2) Fruntea apă rece + oțet - legată!
3) Gâtul înfășurat cârpă apă rece + oțet
4.) Pântice. Cârpă cu apă rece + oțet.
5.) Picioarele până la genunchi - învălite într-o cârpă muiată în apă rece cu oțet - întâi spălate [illegible]
6. Mâinile iarăș urmate la fel cu o cârpă. [redacted]
7. Dacă cârpele se încălzesc după 1/2 ceas iarăși se pune din nou. Atenție dacă corpul e RECE, apă și oțetul ~~să~~ fie puțin reci.

Prin acest mod. Sângele dela creer, care era îngrămădit, se coboară în jos. Apoi până ~~la~~ vindecare, spălări cu apă ~~rece~~ și oțet. În pat 1 sau de 2 ori pe zi. Mai vezi și 309-310 bătrân Tham

Apoi zilnic o ceai - [illegible] sunătoare [illegible] și călduț

Atenție. La operații [illegible]

Oțet pe față, buze - la nas.
Eterul ar fi mai bun [illegible]

Bráuza 32.

aga

Căldura naturală.
Spălături la bătrani 64, 65
Durerea de sângel și 68
Inflamația plăm
Stomac
Urzică
6768 Gută

348 Sanzian Canapei și
352 + 353 354 - Vlegiuța
bine cu miere 264
323 ochi Gieu
că. Stropire 70 71 353
3 Spălt 368 356
7 64, 65 348 316

Brânza 92.

314 Sedi scunăt...
361 - Compres ...
358 Ceai Sun. F Calului
356 - Ceaiu Toporas
359 ceai Sunt+ Spasee sângele
348 ... 332 ...
349
301 - sunăt 313 314 Soarecelui
Potbal Platay Centaura
54 ... amistarea
55 ... carnciu
285 Anemne Ceai Coada Soarecelui
...toare ajută digestia
318 Spălari
350 - 351 - 352 - Strafuriche
277 Vaz+ ... halá de 19 ani

aga

280 Instructiune 282
287 Impedecari de sânge
290, 291, 292, 293 Dureri cap Năvălirea
sângelui la cap - la inimă
310 Dureri Cap ameteală
344-349 Circulația sângelui
292-293 Cursul sângelui - circulatia
normală a sângelui
70-71 Astmă - flegmă / Centaura
301-302 circulatia, 314 sângerarea - svarc - de
332 Ochi La 301 circulația
64 circulatia sângel - 65 Splina 312 Ari
336 Dureri Ciafă - gât - ...
352 Plămânii 239 Circulatia
343 Restabilirea Circulat...
344 Slăbirea ... de 69 - Scăderea puterii Bun
355 Emfizem 356 Plămâni 35..
70, 71 Secăr.. pl. 355 Plămâni

Brăiuza 32. 30

256, 257, [illegible] | Siaga patlag [illegible]

311 - Circulatia [illegible]

312 - Circulatia [illegible]

Caz de apoplexie [illegible]

[illegible]

[illegible] cu apa [illegible]

251 - [illegible] fiatului

36 [illegible]

54-55 [illegible]

[illegible]

[illegible] 242 [illegible]

[illegible]

67 [illegible]

[illegible]

69 [illegible]

70 [illegible]

71 [illegible]

40 [illegible]

Stropiri comb. 242+243+244+352+353
356 sfinț. 357-358 - cuprind cincilea
nădușul. La 311+312+310 vezi la ...
și vezi pag. 39 la amețeli și pag 44 amu
comb. cu 285.
Spălări: 63, 64, 65, 62, 61, 60 - Sg
67 - vezi sânge - împiedecări - 70 Strop. circ
de împied. 67 - Sânge: f. important -
ducerea de sânge
290 - Somn 4 ... - Corp 291 - vezi 293
împiedecări sânge 293 circ. sângelui
348. Efectul Sânzienii
35 " Stropirilor
243 - Cap înțepenit -
251 - ficat - rinichi - Dropica - umfl... 250
294 - somn 295 - 273 - 274 - 271
Mumia 277 jos 243-242
Înțepenirea gâtului 236
Ameteală 310
Erupția pelii, pecingi 263

Brânza 32. 30

322. Afectiuni nervoase Spalaşi
329 Ochii întărirea lor
47-48 Uscări - urina
55 Gimnastica ...
64 Spălări ...
65 Spălări
67 înfăşări - urină ...
306 ...
310 Minune
296 - ... 287-88
292 Băile calde cold ...
60, 61, 62 63 Aplicatii apa etc
frământată
529 Ochi
ORE ...

100